Taisen
DESHIMARU

ZEN ADEVĂRAT

EDITURA
HERALD

Taisen Deshimaru

Zen adevărat

Introducere în Shobogenzo

Prefaţă la ediţia în limba română:
Maestrul Myoken

Traducere din limba franceză:
Marilena Constantinescu

Editura HERALD
2012

EDITURA HERALD

OP.10 - CP.33 Sect. II Bucureşti
Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61
Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60
Mob: 0744.888.388, 0745.050.020
website: www.edituraherald.ro
e-mail: office@edituraherald.ro

ISBN eBOOK: 978-973-111-315-9

Redactor: Radu Duma
Viziune grafică: Teodora Vlădescu
Lector: Ruxandra Dancă

Prefaţă la ediţia în limba română

O carte istorică, o carte eternă

Cu toate că zenul era cunoscut şi practicat de mulţi ani în Statele Unite, europenii au trebuit să aştepte până la sosirea Maestrului Taisen Deshimaru la Paris, în 1967, pentru a cunoaşte în autenticitatea sa (adică în practică) ceea ce Maestrul Deshimaru a făcut etern într-o scurtă perioadă de 15 ani. De aceea el este privit ca părintele şi fondatorul Zenului european. În timpul acelor ani, a lucrat la răspândirea Zenului scriind cărţi şi deschizând numeroase dojo-uri Zen pe tot cuprinsul Europei.

Prima sa carte, *Zen adevărat*, a fost publicată în 1968 şi acum prezentăm această carte istorică. Este istorică în sensul că mii de europeni au luat contact cu Zenul adevărat datorită acestei cărţi. În limbajul Maestrului Deshimaru, zen adevărat înseamnă practica zazenului. El a fost un succesor direct al învăţăturii lui Dogen Zenji, care a proclamat clar în mai multe locuri din scrierile sale că zazenul este suficient: „*Maestrul meu, Nyojo, a spus că atunci când practicăm zazen, noi abandonăm corpul şi mintea. Asta este posibil doar şezând. Nu e necesar să recităm sutre, să ardem beţişoare parfumate, să facem prosternări, să practicăm căinţa. Şezând în zazen noi penetrăm străfundurile inimii învăţăturii lui Buddha. În ultimii 500 de ani puţini au fost cei care ar putea fi comparaţi cu Maestrul meu, puţini cei care au arătat calea justă că zazen este învăţătura Dharmei şi învăţătura Dharmei este zazen. Că zazen este Calea şi Calea este zazen.”* (Dogen Zenji, *Shobogenzo*, capitolul *Zanmai-o-zanmai*).

Expresia *Zen adevărat* pe care Maestrul Deshimaru o folosea trebuie înţeleasă în acest sens. Este suficient să şedem în zazen, este

suficient să venim la dojo în fiecare dimineaţă. Zenul Maestrului Deshimaru a fost unul dintre cele mai simple şi însufleţite, chiar dacă uneori el arăta ca un tigru în faţa discipolilor săi. A devenit călugăr la o vârstă destul de înaintată şi a trăit mereu în social, de aceea nu avea o părere prea bună despre viaţa monastică japoneză şi despre călugării japonezi care foarte des erau mai interesaţi de bunăstarea lor materială decât de căutarea spirituală. A fost foarte puţin influenţat de formalism, cu toate că acesta este una dintre principalele caracteristici ale Şcolii Soto Zen japoneze. Zenul său a fost simplu şi direct şi a rămas aşa printre discipolii care au continuat transmisiunea sa.

Această carte este de asemenea de importanţă istorică în sensul că am actualizat capitolul despre relaţia dintre zen şi ştiinţă. De asemenea am completat bibliografia. În prezent există sute de cărţi despre zen, însă în ceea ce mă priveşte sunt puţine cele care merită menţionate şi le-am listat aici.

Dincolo de aceste adăugiri nu trebuie să atingem stilul brut şi direct al Maestrului Deshimaru şi nici introducerea sa la *Shobogenzo* şi traducerile capitolelor din această scriere a Maestrului Dogen. De aceea această carte istorică este şi una eternă.

Maestrul Myoken,

Templul Zen Iluminarea Tăcută, Bucureşti, 2011

A. Alte cărţi ale maestrului Taisen Deshimaru publicate în limba română:

— *Shodoka, Cântecul Satori-ului imediat*
— *Zen şi viaţa cotidiană*
— *Zen şi artele marţiale*
— *Întrebări pentru un maestru zen*
— *Zenul lui Dogen. Nouă texte*
— *Satori. Mari maeştri zen* (colab. cu Mokusho Zeisler)

Maestrul Zen Yvon Myoken Bec, ce urmează învăţătura maeştrilor Taisen Deshimaru şi Mokusho Zeisler, dă învăţătura de mai mult de 20 de ani în România şi Europa de Est, punând bazele mai multor dojo-uri şi temple zen.

În 1991 Maestrul Myoken a fondat în Bucureşti primul Dojo Zen din Europa de Est, devenit în 2008 Templul Mokushozen-Ji. De asemenea a fondat dojo-uri în Oradea, Craiova, Braşov şi Iaşi. În Ungaria a fondat Hobo-ji (Pilisszentlaszlo), primul templu zen din Europa de Est, Taisen-ji (Budapesta) unde dă învăţătura zilnică, precum şi Dojo Debrecen. În Croaţia a înfiinţat Mokusho Zen Dojo Zagreb.

În toamna anului 2002, Maestrul Myoken a primit transmisiunea Dharmei de la Maestrul Kosen Thibaut, moştenitorul Dharmei lui Renpo Niwa Zenji.

B. Mokushozen-Ji, Templul Zenul Iluminării Tăcute

Mokushozen-ji, primul templu Zen din România, este fondat şi condus de Maestrul Yvon Myoken Bec, discipol al Maestrului Taisen

Deshimaru şi al primului discipol al acestuia, Maestrul Mokusho Zeisler. Aici aveţi posibilitatea de a practica şi aprofunda zenul adevărat. Alături de practica cotidiană a zazenului există şi alte oportunităţi de studiu şi practică a Căii Zen: *oryoki*, *kesa*, *samu*.

Maestrul Myoken dă învăţătura şi conduce personal practica în timpul *sesshin*-urilor (perioade de practică intensă). De-a lungul anului, practica zilnică este asigurată şi îndrumată de călugării templului, vechi discipoli ai Maestrului Myoken.

Mokushozen-ji este situat pe str. Complexului nr. 2A, sector 3, Bucureşti (metrou Dristor). Mai multe informaţii se pot obţine accesând www.mokushozen.ro.

Cuvânt Înainte

Maestrul Deshimaru a fost discipolul Maestrului Kodo Sawaki care, de la moartea Maestrului Dogen, este cea mai mare autoritate Zen din Japonia.

Maestrul Taisen Deshimaru a primit de la Maestrul Kodo Sawaki, în calitate de succesor spiritual al acestuia, spiritul, esenţa profundă a Zenului.

El este primul misionar trimis în Europa, fiind autorizat în acest sens de cele mai înalte autorităţi Zen ale ţării sale. Misiunea sa a fost de asemenea patronată şi de alte şcoli de buddhism. A fost un mare prieten al lui Swami Sivananda, cel care a pus bazele departamentului pentru religii din Forest University din India.

Mai înainte de a se consacra unei vieţi monastice, Maestrul Taisen Deshimaru a fost directorul Institutului de Studii Orientale pentru Japonia, India şi China, şi a făcut nenumărate călătorii în aceste ultime două ţări. El cunoştea în profunzime filozofia orientală, studiind de asemenea şi filozofiile occidentale.

La intrarea în Amfiteatrul Universităţii din Komazawa se află o statuie de lemn, în mărime naturală, reprezentând un călugăr aşezat în postura de zazen. Taisen Deshimaru este cel care a servit drept model sculptorului, care a lucrat ţinând cont de indicaţiile şi exemplul dat de Maestru.

Maestrul a sosit la Paris în 1967 după ce a traversat cu trenul, venind din Japonia, Siberia, Rusia şi Polonia. Purta o singură robă, cea a Maestrului său.

Înainte de sosirea sa, şcoala buddhistă a Zenului *Soto* şi tehnica acesteia erau practic necunoscute în Franţa. Jean Herbert editase deja o carte despre

buddhismul japonez, în care dăduse şi nişte extrase din scrierea *Shobogenzo Zuimonki* a Maestrului Dogen, marele maestru al Şcolii *Soto* Zen – carte tradusă de generalul Renondeau, însă această carte enunţa în primul rând regulile de conduită, oferind cititorului prea puţine noţiuni în legătură cu tehnica zazenului.

După ce a ajuns la Paris, Maestrul Deshimaru a început să ţină conferinţe în care arăta postura de zazen. Nu era vorba, aşa cum des se întâmplă în Occident, de un simplu discurs, doar de cuvinte, ci de o tehnică, în sensul grecesc al termenului, de „o artă" – şi anume despre arta de a medita.

În îndeplinirea misiunii sale Maestrul Deshimaru nu a fost scutit de dificultăţi. Însă obstacolul pe care a trebuit să-l depăşească a fost dificultatea de a transmite efectiv învăţătura sa, datorită faptului că nu cunoştea limba majorităţii ţărilor pe care le vizita, şi pentru că este aproape imposibil să faci o traducere cu nişte interpreţi care nu sunt iniţiaţi în conceptele subtile, proprii filozofiei Zen. Iar în ceea ce-i priveşte pe traducătorii de calitate, aceştia nu găsesc în limbile europene cuvintele care să corespundă exact acestor concepte.

Unei minţi occidentale îi este foarte dificil, datorită structurii şi condiţionării sale, să pătrundă spiritul filozofiei Zen. Însă, aceste dificultăţi, care sunt întâmpinate la un anumit nivel, îşi găsesc rezolvarea la un nivel superior. Contactul este obţinut, iar învăţătura este transmisă „de la suflet meu la sufletul tău", fără cuvinte, dincolo de cuvinte. Aceasta este o expresie ce deja le este bine cunoscută adepţilor Zenului, conducându-i pe aceştia către comunicarea cea mai profundă şi mai elevată.

Aşa cum însuşi Maestrul Deshimaru spunea: „Dacă aş fi vorbit bine limba franceză, poate aş fi vorbit prea mult, lucru care ar fi putut să complice învăţătura şi ar fi fost în detrimentul practicii. Dar cum nu pot vorbi această limbă, atunci eu arăt postura, aidoma lui Bodhidharma care, venind în China din India, nu vorbea deloc chineza. A transmite prin practică şi nu prin limbaj constituie esenţa misiunii unui maestru Zen.”

La Londra, unde Maestrul a ţinut de asemenea numeroase conferinţe, a realizat faptul că buddhismul era destul de cunoscut, dar era studiat doar din exterior, în litera şi nu în spiritul său. El a profitat de perioada în care se afla acolo pentru a arăta practica reală a zazenului, îndemnându-i pe adepţi la o practică asiduă şi fructuoasă.

În timpul acestor vizite, Maestrul a primit în dar trei *kesa*[1], foarte somptuoase, ce aparţinuseră cu câteva secole în urmă unui prinţ dintr-o familie imperială japoneză, care ulterior devenise călugăr. Până în acel moment, acestea se aflaseră în posesia unui fervent admirator al Orientului, un apropiat al familiei regale englezeşti.

Maestrul Deshimaru a fost foarte mişcat de acel gest, deoarece o *kesa* reprezintă un simbol al Zenului. Fără *kesa*, nu există călugăr. Şi nu din cauză că „haina îl face pe om”, cum se spune la noi, ci pentru că această *kesa* îl investeşte pe cel care o poartă cu propria sa autoritate spirituală, legându-l, prin intermediul predecesorilor călugărului, de însuşi Buddha. Acesta este un principiu de o mare importanţă, care face parte din structura Zenului *Soto*, acela pe care Maestrul Deshimaru îl practică. Principiul fundamental al acestei Şcoli, care din punct de vedere numeric este cea mai răspândită din Japonia, este acela al convingerii că practica zazenului implică deja trezirea (Satori). Nici înainte şi nici după, ci prin însuşi actul meditaţiei, practicantul realizează starea de Satori, pe care Maestrul Deshimaru nu o

numeşte „iluminare”, văzută ca un miracol venit brusc din exterior, ci un efect spiritual ce se instalează în noi în mod imediat, chiar în clipa prezentă.

Este evident că astfel de noţiuni cer să fie explicate, pentru a se evita orice confuzie. Cartea aceasta urmăreşte în principal să interpreteze şi să clarifice acest domeniu extrem de vast al Zenului. Ea nu trebuie să fie citită ca un tratat de filozofie, în sensul obişnuit al acestuia. Această carte este dincolo de raţional. Ea este alcătuită dintr-o mulţime de elemente componente. În această carte se găsesc reunite, după o introducere, care constituie prima parte – conţinând liniile generale, şi:

— o a doua parte, care expune în detaliu practica zazenului;

— o a treia parte, în care se face o paralelă între Zen şi ştiinţă;

— la sfârşit, o a patra parte, care conţine traducerea mai multor articole redactate de Maestrul Deshimaru, apărute atât în Franţa cât şi în Japonia, ca răspuns la diverse întrebări; şi, pentru final, un articol despre implantarea Zenului în Franţa.

Chiar dacă nu este vorba de o operă literară, în ea se întrevede totuşi, pentru cei care ştiu să-şi deschidă sufletul, viziunea adevăratului spirit al Zenului.

Colectivul redacţional

1 În sanscrită *kasaya*; veşmântul călugărului, confecţionat (după anumite reguli) din mai multe bucăţi de pânză.

Adevărata Dharma a buddhismului, care începe odată cu Buddha Sakyamuni, ne-a fost transmisă prin Mahakasyapa, Ananda, Nagarjuna, Bodhidharma. Pe aceasta o numim Zen adevărat.

Există o metodă absolută, unică, supremă de a realiza Satori, (care înseamnă) esenţa şi expresia Dharmei. Această metodă se transmite direct, „de la sufletul meu la sufletul tău”. Ea nu poate fi învăţată din cărţi sau folosind judecata altor persoane, întrucât ea presupune o libertate interioară totală. Or, practica zazenului reprezintă poarta principală care duce la dobândirea acestei libertăţi interioare.

Maestrul Dogen (secolul al XIII-lea)
Shobogenzo, Bendowa



Energie cosmică

INTRODUCERE

De ce am scris această carte?

„Pentru a păstra libertatea, sacrificaţi pacea; pentru a salvgarda pacea, renunţaţi la libertate", aşa sună falsa alternativă în care îşi are rădăcinile gândirea actuală.

Dintre aceste două concepţii opuse, prima dintre ele pretinde libertate cu orice preţ, chiar şi cu riscul unui război, iar cea de-a doua proclamă pacea ca fiind mai presus de orice, chiar şi cu riscul pierderii libertăţii.

Noi trebuie să armonizăm aceste contrarii, mergând până la sursa lor. Acest lucru – adică unirea contrariilor, făcând sinteza şi realizând echilibrul – este specific atitudinii Zen, Căii de Mijloc.

Pentru foarte multă lume Zenul nu este altceva decât o altă religie printre celelalte religii ale Asiei. Într-adevăr, Zenul a crescut în sânul celei mai vechi tradiţii buddhiste şi este precum apa vie, ce se reînnoieşte continuu şi izvorăşte mereu proaspătă. El este mereu actual, mereu viu, recreându-se în fiecare clipă.

Zenul poate aduce umanităţii lumină şi forţă. În secolul care urmează, el va trebui să devină ideea-forţă capabilă să ajute acest secol să evolueze, capabilă să-i aducă pacea.

În prezent lumea este zguduită de revoluţii. Aceste revoluţii sunt orientate către exterior. Ele urmăresc un scop materialist, cel de a aduce mai multă bunăstare, mai mult confort, mai multe posesiuni, de toate felurile. Ele dau siguranţă ego-ului şi-l fac mai puternic.

Adevărata revoluţie este orientată, din contră, către interior. Este cea care priveşte minţile

noastre, este cea care ia naştere în urma practicii zazenului. Roadele sale sunt pacea şi libertatea.

Zenul este o filozofie foarte profundă, a cărei esenţă nu o putem atinge doar printr-un proces de gândire. Însă dincolo de acest lucru, suprema înţelepciune poate fi descoperită prin intermediul practicării acestei filozofii, ce devine astfel o puternică forţă motrice, o artă de a trăi, o modalitate de a exista.

Timp de multe secole Zenul a reprezentat acest lucru pentru popoarele asiatice, şi în mod particular pentru japonezi. În prezent el se adresează tuturor, iar cei care sunt interesaţi şi au o anumită consideraţie faţă de el, sunt foarte numeroşi.

Zenul poate şi trebuie să devină o mare forţă promotoare a păcii.

Pacea veritabilă, în adevăratul său sens, cel pozitiv, trebuie să aibă ca scop crearea unor baze mai largi pentru edificarea unei civilizaţii convenabile pentru toată umanitatea.

În cartea sa *Le Monde et l’ Europe*, A. J. Toynbee scrie că faptul istoric, care îi este caracteristic lumii contemporane, constă în aceasta: civilizaţia occidentală modernă a luat contact cu alte popoare, cu alte culturi şi civilizaţii (Islam, Africa, Orientul Mijlociu şi Extremul Orient, America de Sud, etc.), pe care a avut tendinţa de a le domina sau ignora. Această întâlnire a civilizaţiilor a dus la războaie, invazii, revoluţii sociale, ajutor economic, pace. Şi acest proces are loc fără încetare. Occidentalii se instalează, din punct de vedere politic sau economic, în ţări pe care le echipează şi le modernizează.

Această bază materială formează un fundament solid în vederea creării unei noi civilizaţii. Cu alte cuvinte, acest lucru înseamnă că, pornind de la această civilizaţie materială, noi trebuie să elaborăm o civilizaţie spirituală folosindu-ne de

aportul înţelepciunii orientale tradiţionale. Aceasta este misiunea noii generaţii, cea de a dezvolta acest caracter pentru viitoarea civilizaţie a umanităţii.

În *La Tentation de l' Occident* (1926), André Malraux citează o scrisoare a unui prieten chinez (Dl. Cin), din care redau pasajul următor:

„Civilizaţia occidentală este activă şi dinamică, însă este prea materialistă şi prea ştiinţifică. În ziua de azi, înşişi occidentalii ocolesc şi se îndepărtează de acest individualism."

Aşa cum a spus mai demult Rabindranath Tagore: „Poate că în viitor occidentalii şi orientalii vor forma o mare simfonie spirituală. Sper ca acea zi să vină, sper ca toată omenirea să se armonizeze într-o «comuniune» universală." (*Spirit of Japan*.)

La ora actuală, toate naţiunile lumii trebuie să depăşească calea unilaterală a unei singure ideologii sau a unui singur naţionalism, trebuie să renunţe la barierele naţionaliste sau rasiale. Trebuie să avem în vedere un obiectiv comun: o cale universală. Cu o minte deschisă faţă de sensul universalităţii, noi trebuie să ne înţelegem reciproc şi să ne armonizăm concepţiile. Spiritul modern al libertăţii trebuie să îndepărteze vechile superstiţii, credinţele şi constrângerile morale, greşit înţelese, ale religiilor.

La ceea ce este relativ, la dualitate, la bunul simţ comun, la fundamentele necesare, trebuie să adăugăm sensul universalităţii. Acestea două trebuie să se unească într-unul singur, formând împreună sensul religios al absolutului, al unităţii.

Anul acesta, la Todtmoos în Pădurea Neagră, am vizitat institutul profesorului Dürckheim[2], faţă de care am o mare consideraţie, şi a cărui operă l-a făcut să devină o autoritate în rândurile filozofilor germani contemporani.

M-am întreţinut cu el îndelung, timp de mai multe seri, asupra diferenţelor ce caracterizează

culturile orientale, respectiv occidentale. Iată în continuare câteva dintre reflecţiile noastre comune.

În Zen, spunem noi, cunoaşterea de sine este cea mai importantă chestiune. Acest aspect este, şi a fost, baza învăţăturii multor filozofi (dintre care cel mai renumit a fost Socrate: *Gnôthi seauton*). Însă, mai târziu, această căutare a cunoaşterii de sine a degenerat, ducând în cele din urmă la o consolidare a ego-ului şi a individualismului. Acest aspect se regăseşte şi în doctrina „apercepţiei" lui Kant şi în cea de dată mai recentă, cea a „personalismului" profesorului Green de la Universitatea din Oxford.

Pe de altă parte, în Occident există o morală individuală bazată pe adorarea unui Dumnezeu personificat, către perfecţiunea căruia omul trebuie să tindă. Şi în Orient, cel puţin pentru un anumit număr de oameni, există cu siguranţă o morală tradiţională, însă importanţa acesteia este mult mai mică. Nu se pune problema căutării unei perfecţiuni individuale, ci aceea a realizării, prin înţelegerea noţiunii de *ku*[3], care nu poate fi pricepută decât mergând dincolo de individualitate, în lumea Satori-ului, care este adevărul, absolutul. Această căutare nu necesită nişte condiţii speciale ale minţii, ci ea reprezintă pur şi simplu demersul făcut către o „reîntoarcere la condiţia normală" a fiinţei.

Astfel de idei existau deja în Orient, chiar mai înainte de apariţia buddhismului. Nagarjuna a fost cel care a organizat şi a sistematizat filozofia vidului. El a fost un călugăr din India, mai înainte de Bodhidharma, şi s-a situat la originea buddhismului Mahayana şi a Zenului.

Acest mare filozof a scris numeroase cărţi, printre care cea mai renumită este *Tratatul virtuţii marii înţelepciuni* (*Prajna Paramita Sastra*).

Datorită impulsului dat de el, buddhismul Mahayana a cunoscut o foarte mare dezvoltare.

Conform spuselor sale, înţelepciunea şi adevărul există în cadrul a două planuri diferite, cel al absolutului şi cel al relativului.

Între cele două se află Calea de Mijloc, cea care pune în primul plan vacuitatea. Practica acestei filozofii a vidului s-a răspândit apoi în întreaga Asie, plecând din India, trecând apoi în China, pentru a ajunge până în Japonia, dând naştere înţelepciunii orientale. Zenul s-a dezvoltat plecând de la această filozofie a vidului. El le-a adus oamenilor cea mai înaltă înţelepciune, cea originară, le-a dăruit sentimentul unei religii a cunoaşterii, mereu actuală, mereu puternică. În toate timpurile şi în toate locurile, Zenul a susţinut această supremă înţelepciune, ca fiind cea mai bună judecată şi opţiunea cea mai înaltă.

În special în Japonia – eliberată de misticismul indian şi de abstracţia metafizică, cât şi de paradoxul taoist al lui Lao-zî şi de pragmatismul lui Confucius – Zenul s-a colorat cu acele calităţi strict japoneze ale exactităţii, preciziei şi simplităţii.

Sursă şi fundament pentru arte şi cultură, el a inspirat ceremonia ceaiului (*chano-yu* sau *cha-do*), arta aranjamentelor florale (*ikebana*), arta caligrafiei (*sho-do*), a picturii (*zen-ga*), a teatrului (*nô*), a artei culinare Zen (*Zen ryori, shojin ryori, fucha ryori*) etc. El se află de asemenea la baza artelor marţiale: *kyudo* (tirul cu arcul), *kendo* (sabia), judo, aikido.

În cadrul învăţăturii filozofiei Zen propriu zise, rolul Maestrului Dogen a fost foarte important. În opera sa, *Shobogenzo* (ce conţine nouăzeci şi cinci de capitole), el explică, mai detaliat decât o face Bergson în al său *Essai sur les données immédiates de la conscience*, propria doctrină referitoare la timp şi spaţiu.

Considerând prezentul ca fiind doar o părticică infimă a timpului, aflat la intersecţia trecutului cu viitorul şi considerând spaţiul ca fiind o părticică

infinitezimală a unui atom, atât de mică încât abia o putem sesiza, el a explicat realitatea universului.

El spune că mintea noastră conţine întregul univers. Ea se poate uni cu ceea ce este universal mergând dincolo de ego (cel care reprezintă falsa conştiinţă a faptului de a fi separat de restul). Acest sentiment de unitate universală stă la baza conceptului de iubire din cadrul buddhismului.

Dacă analizăm filozofia lui Bergson asupra intuiţiei, putem vedea că se apropie de adevăr, însă ea nu rămâne decât o teorie, neconstituind o metodă prin care se poate obţine rezultatul acestei intuiţii, adică înţelepciunea.

Acestea fiind spuse, ce este deci viaţa? Aceasta este problema cea mai importantă. Ştiinţa caută de foarte multă vreme soluţia, făcând o analiză din ce în ce mai fină, însă răspunsul întârzie mereu; pentru ştiinţă, viaţa este încă de neînţeles; ea nu a realizat încă nimic profund, nimic esenţial. Un savant a zis: „Omul este un miracol inutil."

Numai Bergson a fost cel care a reuşit să se apropie de o soluţie. El a realizat faptul că metoda pentru cunoaşterea vieţii trebuie să fie diferită de metoda folosită de ştiinţă, opinie contrară filozofiei lui Kant, cel care este autoritatea în epistemologia europeană a timpurilor moderne; filozofia lui Kant separă în realitate subiectul de obiect, iar acest demers de cunoaştere nu poate face să fie înţeleasă esenţa obiectului.

Abandonând dualismul kantian, Bergson defineşte întreaga existenţă universală ca fiind „elanul vital", apropiindu-se astfel de înţelegerea vieţii.

Bergson explică faptul că această înţelegere a vieţii poate fi obţinută, cu toate că ea nu poate fi înţeleasă din punct de vedere raţional şi, în acest mod, el are o viziune asemănătoare filozofiei buddhismului, şi în special asemănătoare filozofiei Zenului Soto al Maestrului Dogen.

În *Shobogenzo*, Maestrul Dogen spune că mintea şi corpul constituie un întreg absolut, neaflându-se în dualitate. Zenul nu este o filozofie a gândirii, aşa cum sunt marea majoritate a filozofiilor occidentale, ci este o filozofie a vieţii, a intuiţiei, a trans-raţionalului, este o filozofie totală.

În ceea ce priveşte medicina, şi ea, aidoma filozofiei, se poticneşte tot în acelaşi loc. Hipocrate spune că medicina şi filozofia nu trebuie să fie amestecate, ci separate. El mai spune că „Medicina se află în slujba vieţii." (În vremea de azi, din contră, viaţa se află în slujba medicinei!) Medicina modernă – poate doar cu excepţia adepţilor unui psihosomatism încă timid – datorită analizei sale necontenite, datorită experienţelor sale *in vitro* şi *in vivo*, se îndepărtează din ce în ce mai mult de adevăr; ea ajunge să oprească manifestarea simptomelor, să neutralizeze efectele, chiar să îndepărteze partea bolnavă; însă unde se află ea în ceea ce priveşte cunoaşterea vieţii? Ce ştie ea despre cancer, despre ulcere, despre astm, despre bolile vasculare, despre maladiile mentale? Situaţia va rămâne aceeaşi câtă vreme medicina nu va vrea, sau nu va putea să considere corp-psihic-spirit ca fiind un ansamblu, în care fiecare element are influenţă asupra celuilalt.

Zazenul este o experienţă directă a vieţii, el reprezintă întoarcerea la propriul nostru „corp natural", viu, originar, prin intermediul unei practici a vieţii, a unei tehnici, a unei metode, a unei arte sintetice. Medicina orientală, medicina Zen în speţă, nu face separaţie între corp şi minte; chiar dacă noi nu îl putem sesiza prin intermediul experimentării, ea poate să ţină cont de „corpul de energie", pe care Occidentul îl descoperă abia acum, prin intermediul acupuncturii.

Doctorul Hans Muff, medic şi filozof, în cartea sa *Philosophie et médecine* arată, la fel ca şi Bergson, că medicii şi filozofii au apucat pe o cale

greşită, calea dualistă dar, la fel ca şi Bergson, el nu a găsit o metodă pentru o altă cale.

Filozofia şi zazenul Maestrului Dogen ne dau această metodă, această tehnică, această cale.

În *Shobogenzo*, Maestrul Dogen a tratat despre „intuiţie" şi despre „durata pură" asemenea lui Bergson, dar, spre deosebire de acesta, a dat şi metoda practică pentru a dobândi această intuiţie şi această conştiinţă a acestei „durate".

Şi Aristotel – a cărui filozofie are multe puncte comune cu cea a Maestrului Dogen – şi-a bazat o parte a învăţăturii sale pe recunoaşterea a ceea ce este real, actual, existent şi prezent în acelaşi timp. Însă şi el s-a rezumat doar la teorie, neindicând şi mijloacele prin care acest real poate fi realizat. Maestrul Dogen ne-a pus la dispoziţie acest mijloc, adică practica Zazen.

El a mers mult mai departe decât Aristotel. Într-un anume fel, el a concretizat acest real abstract, îndemnându-ne să ne concentrăm asupra prezentului, asupra clipei de faţă, singura care există în mod real.

Dacă ne vom concentra fără încetare, până la moarte, asupra clipei prezente, prin succesiunea acestor clipe întreaga noastră viaţă va fi concentrată, va fi trăită. Dacă trăim prin intermediul gândirii, fie în trecut, fie în viitor, nu vom putea sesiza ceea ce este „real", iar viaţa noastră nu va fi trăită „în mod real". Acesta este motivul pentru care Maestrul Dogen a vorbit îndelung despre importanţa gesturilor cotidiene, şi a indicat în detaliu (a dedicat acestora o carte întreagă) modalitatea de a îndeplini funcţiunile elementare ale vieţii curente, acelea de a mânca, a dormi, a se spăla, a pregăti hrana, a face baie, a merge la toaletă etc. Toate acestea fac obiectul unei învăţături practice, dând o mare semnificaţie unor funcţiuni aparent banale, însă a căror execuţie perfectă permite dobândirea concentrării asupra clipei prezente, cheia de boltă a învăţăturii sale.

Astfel practica se uneşte cu filozofia şi chiar o depăşeşte în importanţă sau, mai exact, o precede, căci numai prin practică filozofia poate fi înţeleasă. Şi, luând un exemplu binecunoscut, spunem că nu putem cunoaşte un măr doar prin contemplarea acestuia într-o pictură. Trebuie să-l mâncăm pentru a-i aprecia valoarea şi calităţile, pentru a şti cu adevărat ce este un măr.

Eu v-am adus din Japonia acest „măr adevărat". Altfel spus, am adus doctrina vie. Ea se află în inima mea, ea este scopul vieţii mele, al tuturor eforturilor mele de a demonstra că această doctrină este calea libertăţii, a veritabilei păci a sufletului, este cea care alină angoasele şi suferinţele popoarelor Occidentului.

Eu sper din tot sufletul ca în viitor occidentalii să reuşească să unifice spiritul şi materia, religia şi ştiinţa, subiectivitatea individuală cu obiectivitatea lumii fenomenelor, raţionalul şi non-raţionalul, care, în mod greşit, au fost înţelese ca fiind opuse.

Am întâlnit mulţi occidentali foarte fervenţi în căutarea lor, care sunt sinceri şi plini de speranţă, care sunt pregătiţi să primească mesajul Zenului. Această carte le este destinată lor.

Ea nu este nici completă şi nici perfectă din cauza diferenţelor de limbaj şi din cauza dificultăţii traducerii. Sper că o veţi accepta aşa cum este.

Mai trebuie să ştiţi că Zenul a fost transmis întotdeauna într-o manieră particulară, adică „*i shin den shin*" (aşa cum se spune într-o limbă mai veche), *kokoro kara kokoro* e (în limbajul modern), ceea ce înseamnă „de la sufletul meu la sufletul tău", de la inimă la inimă, de la intuiţie la intuiţie.

În acest fel Bodhidharma i-a dat învăţătura lui Eka, primul său discipol chinez, atât de celebru, care nici măcar nu vorbea aceeaşi limbă cu el.

La fel şi Buddha, aflat pe muntele din Radjgir, când şi-a terminat una dintre celebrele sale predici,

a luat o floare, a răsucit-o cu delicateţe între degetele sale şi, zâmbind, şi-a privit discipolii. Doar Mahakashyapa i-a surâs, doar el înţelesese. Doar el a primit floarea.

Taisen Deshimaru
(iulie 1971, în dojo-ul de Zen).

2 Vezi K.G. Dürckheim, *Centrul fiinţei*, trad. Viorica Juncan, Ed. Herald, 2011 şi *Hara. Centrul omului*, trad. Viorica Juncan, Ed. Herald, Bucureşti, 2011 – n.t.

3 Ku – vacuitatea, noţiune cheie în Zen, a se vedea mai departe în carte despre acest subiect.

I
Zenul este practica Zazenului

I. DE CE AM DEVENIT CĂLUGĂR ZEN?

a) Scopul ultim şi cea mai înaltă fericire a vieţii

Copilăria mi-a fost fericită şi lipsită de griji. Tatăl meu, om de stat influent, era înstărit. Părinţii mei mă iubeau foarte mult şi mi-au asigurat o excelentă educaţie şcolară şi universitară.

Însă în adolescenţă, vârsta la care se pun întrebările, nu eram deloc satisfăcut de existenţă – în general, şi de a mea – în particular.

Eram plin de îndoieli în privinţa buddhismului tradiţional, a învăţăturii sale ezoterice, a cultului său, a regulilor sale. Îmi lipsea credinţa.

Aşa am început să studiez Biblia şi religia creştină. Deseori duminica mergeam la biserică. Însă nici creştinismul nu m-a satisfăcut mai mult.

Studiile mele universitare de drept şi de ştiinţe economice nu puteau să-mi umple viaţa şi nu puteau să răspundă căutărilor mele. Vroiam să descopăr o filozofie adevărată, o religie adevărată. Căci nimic nu mă satisfăcea pe deplin.

Când priveam în jurul meu, vedeam omul modern, înlănţuit de el însuşi şi de civilizaţie. Vedeam omul avid de bogăţii şi de onoruri, lansat în dobândirea de posesiuni materiale, în căutarea plăcerilor. Şi aceasta fără de sfârşit şi fără de-ncetare, căci dorinţele sunt insaţiabile. Satisfacerea lor duce la atenuarea sensibilităţii, ea generând altele şi altele, indefinit.

O asemenea căutare dă naştere invidiei şi geloziei, face să apară ura, generând astfel conflicte. În cazul şi la nivelul naţiunilor, acestea se vor transforma în tulburări sociale, în revoluţii, în războaie.

Pe de altă parte, asistam la o condiţionare din ce în ce mai mare a individului. Înţelegeam că tehnicile moderne de informare a maselor restrâng

din ce în ce mai mult libertatea individuală, până la a-l aliena complet pe om.

Şi îmi aduceam aminte de această istorioară chinezească, pe care mama mi-o povestea când eram copil, înainte de culcare:

„O trupă de măscărici dădea un spectacol în aer liber, şi o mulţime de oameni înconjura estrada pe care aceştia dădeau reprezentaţia. Departe, pierdut în spatele spectatorilor, se afla un pitic care bineînţeles că nu putea să vadă şi nici să audă ceea ce se petrecea pe scenă. Cu toate astea, de câte ori mulţimea aplauda şi râdea, piticul râdea şi aplauda şi el”.

Acesta este un simbol al abdicării de la libertatea individului şi al alienării ego-ului, fenomene pe care mulţi filozofi contemporani le constată, dar pe care nici filozofia nu le poate remedia, şi nici sistemele religioase – care sunt subordonate forţelor ce suscită procesele de condiţionare.

Omul modern se lasă dus fără să ştie încotro merge.

Povestea japoneză despre Hachiko, citată de mulţi, constituie o ilustrare a acestui lucru. După ea a fost compus şi un cântec popular:

„Era odată un băiat nepăsător

Care mergea călare pe cal, visând...” etc.

„....şi iată, calul se opreşte în faţa tarabei unui vânzător de grăunţe şi se pune să devoreze ovăzul ce se afla acolo.

Vânzătorul iese furios de după tejghea şi îi dă o lovitură zdravănă pe crupă, calul o ia la goană în toată viteza, ducând cu el pe sărmanul Hachiko care, îngrozit, se ţinea agăţat cu toate puterile de grumazul animalului.

Astfel el trece ca o săgeată prin faţa unui prieten, care îi strigă: „Hachiko, unde mergi?” Acesta îi răspunde: „Nu ştiu, întreabă calul!”

Ştiinţele, noile tehnici, sistemele politice şi economice duc lumea într-un galop nebunesc.

Însă, încotro?! Toate aceste întrebări, toate aceste probleme rămâneau în mine, fără de răspuns.

La şaptesprezece ani, pe când eram student, am mers într-o zi la un templu *Rinzai*, pentru a-l vizita pe Maestrul A. (Acum acesta este şeful şcolii *Rinzai*). El m-a îndemnat să petrec un sejur într-un templu din Kamakura, aproape de Tokyo. Am profitat de această invitaţie în vacanţa următoare, având de asemenea în cap şi ideea de a face baie în râu şi de a mă bucura de acel loc. Însă, în acel templu din Kamakura disciplina *Rinzai* era extrem de severă, trebuia să te scoli la 2 noaptea ca să faci zazen. Nu exista un maestru propriu-zis când se practica zazen în dojo, doar un tânăr călugăr care mânuia energic un baston enorm, foarte lung, foarte diferit de *kyosaku*-ul din Zenul *Soto*. O mulţime de ţânţari erau de asemenea oaspeţi ai templului, iar în timpul zazenului pentru a-i alunga eram obligat să mă mişc. La fiecare mişcare, călugărul îmi dădea o lovitură zdravănă de baston. Deşi eram foarte robust la acea vârstă (aveam cinci *dani* în judo), mi-era greu să mă scol la 2 noaptea, şi de multe ori moţăiam – încă o ocazie de a primi lovituri de baston! Aveam umerii însângeraţi. Aş fi vrut din toată inima să părăsesc acel dojo, dar îmi promisesem să rămân o săptămână.

Pe la sfârşitul săptămânii, într-o dimineaţă, când călugărul (poate şi el la fel de somnoros) mi-a dat o lovitură, bastonul în loc să îmi cadă pe umăr, m-a lovit în cap! Incidentul m-a înfuriat, m-am ridicat, am înhăţat bastonul şi, de-a dreptul inconştient, i-am administrat călugărului o droaie de lovituri. Toţi practicanţii se ridicaseră în picioare şi, scandalizaţi, priveau scena. Atunci am strigat: „Ăsta nu-i Zen! Asta nu-i religie!” Toţi m-au înconjurat pentru a-mi opri loviturile, dar eu i-am împins, dându-i la o parte, şi am fugit de acolo.

Ajuns la locuinţa maestrului A., am zis: „Nu-mi place Zenul, vreau să plec!” Maestrul s-a arătat foarte surprins. Atunci a sosit şi călugărul bătut,

plângându-se vehement de scandalul pe care îl provocasem în dojo. Maestrul a izbucnit în râs: „Acela este adevăratul Zen!”

După ce am părăsit templul, am înfulecat şase boluri de *soba* (paste cu hrişcă) pentru a compensa regimul compus numai din supă de orez, şi am dormit două zile în şir.

Când îmi amintesc de acest incident, deplâng şi condamn caracterul meu rău de atunci; un an mai târziu, vizitând un templu al Şcolii Zenului *Soto*, l-am întâlnit pe maestrul meu, Kodo Sawaki.

La început el nu m-a învăţat zazen, deşi eu vroiam să mai încerc o dată. În dojo-ul lui el conducea personal zazenul, şi o făcea cu tandreţe şi bunătate. El m-a învăţat cu răbdare postura corectă. Când ceream o lovitură de baston, el mi-o dădea la locul corect, pe umăr (nu în cap!). Am fost foarte sensibil la această blândeţe energică a lui, şi am început să-i frecventez templul.

Maestrul mi-a împrumutat o mulţime de cărţi Zen – le-am citit pe toate – căci vroiam să studiez Zenul în profunzime. Însă maestrul mi-a spus că nu doar citind cărţi despre Zen putem obţine înţelegerea; trebuia înainte de toate să practic zazen, cu asiduitate.

De cele mai multe ori, după zazen, doream să mai citesc, însă lumina se stingea la ora 9 seara.

După ce toată lumea adormea, mă ridicam şi mergeam în grădină să fac zazen sub pini, apoi citeam cărţi la lumina lunii. În nopţile de iarnă, fără de lună, citeam în cămăruţa mea la lumina reflectată de zăpadă, iar vara la lumina licuricilor puşi de mine sub o lupă. Primăvara şi toamna, neavând zăpadă sau licurici, citeam la slaba lumină dată de beţişoarele parfumate.

Practica mea de zazen a fost intensă: vara, în ciuda căldurii şi a transpiraţiei, iarna, în temple vechi cu geamuri sparte, prin care zăpada intra, aşezându-mi-se pe genunchi şi pe mâini. Nu mă

mişcam şi nu simţeam frigul. Corpul îmi ardea din cauza zazenului, mintea îmi era liberă şi liniştită.

Experienţa mea poate părea foarte dificilă, însă eu nu am simţit-o ca atare. Sunt mereu fericit, calm, liber. Karma mea complicată a fost o sursă de hrană pentru spiritul meu.

b) Întâlnirea mea cu Maestrul Kodo Sawaki

Au trecut treizeci şi doi de ani de atunci.

Când l-am văzut pentru prima dată pe maestrul meu venerat, Kodo Sawaki, faţa lui avea o expresie foarte dură, ca cea a lui Bodhidharma, din portretele care îi sunt atribuite acestuia. Dar spiritul său era cald şi plin de iubire.

L-am ascultat ţinând o conferinţă şi l-am văzut în postura de zazen. Am fost foarte impresionat.

Cel mai mult m-au impresionat temele alese pentru conferinţa sa, care corespundeau cu ceea ce căutam eu.

— Care este scopul existenţei, al vieţii noastre? Pentru ce trăim, pentru ce muncim? Pentru ce mâncăm? Pentru ce ne-am născut pe această lume?

— Care este lucrul cel mai important din viaţa noastră? Care este cea mai mare fericire a noastră?

— Cea mai mare fericire nu înseamnă doar bani, onoruri, plăceri. Toate acestea sunt efemere, trecătoare.

— Viaţa noastră este în realitate efemeră. Este asemănătoare unui vis, unui balon de săpun, asemenea unei umbre, unui fulger.

— Trebuie să ne îndreptăm către scopul spiritual cel mai elevat, către o căutare fundamentală şi, etimologic vorbind, radicală.

— Problema noastră e aceeaşi cu cea a străbunilor noştri: a ne trăi viaţa în momentul prezent.

— Râul nu se opreşte niciodată. Cursul său este tot timpul în mişcare. El nu încetează niciodată să curgă.

Acestea erau abordările esenţiale ale conferinţei sale. Ascultându-l, am simţit imediat o mare atracţie faţă de el, iar farmecul său personal m-a copleşit.

Maestrul Sawaki nu avea aspectul obişnuit al unui călugăr sau al unei persoane religioase. Nu avea un templu al lui. El trăia temporar în case sau temple, deoarece călătorea neîncetat prin Japonia, ţinând mereu conferinţe despre Zen.

Îl putem compara cu norul de pe cer sau cu apa izvorului. Fiecare cuvânt din conferinţele sale lăsa asupra mea o profundă impresie, la fel cu fiecare fapt sau gest al vieţii sale de zi cu zi, sau la fel cu orice vorbă de-a sa, oricât de nesemnificativă ar fi fost aceasta.

În special eram impresionat când îi vedeam postura din zazen, frumoasă, solemnă şi simplă, ca a unui Buddha viu. O consideram cea mai perfectă din lume.

Într-o zi l-am întrebat: „De ce faceţi zazen? Ce scop urmăriţi atunci când practicaţi zazen?” El mi-a răspuns: „Practic zazen fără scop. Pentru nimic.”

Am fost foarte intrigat de acel răspuns, şi de altfel şi foarte interesat; căci în lumea asta fiecare munceşte pentru un scop, pentru o idee, având un obiectiv în vedere. Fiecare vrea să dea, dar vrea să şi ia. Şi gândeam că a se concentra şi a face toate acele eforturi, fără un scop, era ceva uimitor şi demn de respect.

Oare nu Kant a spus: „Adevărata frumuseţe nu poate exista decât acolo unde nu există o relaţie de interes”? Viaţa spirituală, cea mai înaltă pentru om, poate fi atinsă acolo unde nu există nici căutare de profit, nici teamă de pierdere.

Atunci i-am cerut Maestrului Kodo Sawaki să devin discipolul său, să devin călugăr: „Vă rog, acceptaţi-mă ca discipol!” El mi-a răspuns: „Nu aveţi nevoie să deveniţi călugăr, căci atitudinea profesională de „călugăr de carieră” nu e bună. Dacă vreţi să deveniţi un adevărat călugăr Zen,

veniţi să practicaţi zazen cu mine. N-aveţi nevoie să vă radeţi capul, să vă părăsiţi familia şi să trăiţi într-o mănăstire”. Dacă vroiam să devin călugăr în spirit, nu era necesar să-mi schimb modul de viaţă.

Atunci mi-a dat *rakusu*-ul său (*kesa* mică), semn că mă accepta ca discipol. Mi-a dat şi vechiul său carnet de notiţe, în care am găsit frazele următoare:

Zazenul înseamnă a înţelege ceva din spiritul de Buddha, prin intermediul experienţei personale.

Zazenul înseamnă a ne schimba radical propria minte.

Zazenul constituie o revoluţie fundamentală a vieţii noastre.

Zazenul înseamnă a renaşte, a descoperi o viaţă nouă.

Zazenul înseamnă a trece pe sub un arc de triumf. Este cea mai mare victorie a vieţii noastre.

Adevăratul zazen este marea poartă prin care se poate pătrunde către secretul buddhismului. Iar zazenul însuşi constituie secretul şi esenţa buddhismului.

Zazenul însuşi este Satori-ul (trezirea). Satori-ul nu înseamnă altceva decât practica zazenului.

Zazenul nu este nici austeritate, nici mortificare. Este veritabilul acces la fericire, la pace, la libertate.

Zazenul înseamnă re-crearea de sine, reprezintă înţelegerea adevăratului sine.

Zazenul nu este nici judecată raţională, nici teorii, nici idei. Nu este o cunoaştere realizată de creier, el este doar o practică.

Zazenul nu este un joc dialectic şi nici un concept filozofic.

Zazenul este suprema înţelepciune. Înseamnă a găsi adevărata libertate a minţii noastre.

Zazenul este drumul omului care merge către suprem şi constituie posibilitatea sa de a

experimenta efectul acestuia.

Zazenul este transmisiunea minţii veritabile de la maestru la discipol. Este o transmisiune directă, o comunicare imediată de la minte la minte, de la fiinţă la fiinţă.

Zazenul este abandonarea întregului nostru „eu”. Este uitarea „eu”-lui. Este totala renunţare la acest „eu”. Căci nu putem găsi totul decât abandonând totul.

Zazenul înseamnă contopirea cu întregul univers.

Începând din acel moment, timp de treizeci şi doi de ani şi mai bine, am continuat să practic zazen. Mi-am urmat maestrul peste tot, oriunde acesta a mers. Eram precum trupul şi umbra sa. Până la moartea lui.

Numai cel de-al doilea război mondial ne-a despărţit pentru câţiva ani. Şi totuşi, în toată acea perioadă am rămas mereu într-o corespondenţă epistolară cu maestrul meu. Eu îi povesteam aventurile prin care treceam şi mă străduiam să-i urmez sfaturile.

Mi s-a întâmplat să călătoresc timp de patruzeci şi cinci de zile la bordul unui vas încărcat cu dinamită, care făcea parte dintr-un convoi compus dintr-un număr de aproximativ cincizeci de vase japoneze, ce făceau cursă spre Indonezia. Submarinele americane le dădeau târcoale şi le torpilau sistematic. Vedeam, zi de zi, unul după altul, dispărând toate vapoarele convoiului.

Curând nu au mai rămas decât câteva vase în jurul nostru. O teamă şi o panică maximă a pus stăpânire pe cei din jurul meu. Câţiva dintre aceştia, înnebuniţi, s-au aruncat în apă mai degrabă decât să trăiască „pe punctul de a muri”.

În tot acest timp, eu am continuat să fac zazen pe încărcătura de dinamită, perfect liniştit. Numai practica zazenului îmi permitea să mă detaşez în interior de acea atmosferă tensionată.

Într-o zi a venit şi rândul nostru. Lunga torpilă, ca o ţigaretă, ne-a atins cargoul făcându-l să explodeze. Am fost proiectat departe în mare. O bucată de lemn se afla în apropiere şi m-am agăţat de ea. A doua zi m-a pescuit un contratorpilor japonez.

Şi pe câmpul de luptă şi în tranşee, eu făceam zazen.

În Indonezia mi-am făcut o groază de prieteni pe care i-am învăţat zazen. Practicam împreună în pădure sau pe munte. I-am scris acest lucru maestrului meu şi el mi-a răspuns: „Iubiţi-i pe toţi, indiferent de naţionalitate. Ei toţi sunt fraţii mei. Eu sper să-i învăţ zazenul pe toţi oamenii de pe pământ. Sper că acest război se va termina, pentru a readuce pacea în minţile oamenilor."

Am aflat într-o zi că vreo sută de chinezi, europeni şi indonezieni (unii dintre ei, prieteni cu mine) fuseseră luaţi prizonieri de către poliţia militară japoneză şi urmau să fie executaţi. Eu ştiam că se făcuse o eroare şi atunci am cerut poliţiei militare, dar fără rezultat, să-i elibereze. Amintindu-mi mereu de scrisoarea maestrului meu, m-am hotărât să-i ajut.

În fiecare noapte intram pe furiş în închisoare şi le duceam de-ale gurii, ţigări şi scrisori din partea familiilor lor.

Într-o seară am fost surprins de oamenii de pază şi am fost la rândul meu aruncat în închisoare. Am intervenit atunci printr-o scrisoare adresată generalului şef al forţelor de ocupaţie, în care îi explicam eroarea poliţiei militare. Această intervenţie a avut succes: şeful poliţiei a fost schimbat şi toţi prizonierii eliberaţi.

Apoi am reluat împreună cu prietenii mei practica zazenului.

După război am mers să-mi regăsesc maestrul. Timp de multe luni, „în înaltul munţilor şi în văile întunecoase" ale Japoniei m-am retras în tăcere, practicând zazen şi mâncând supă de orez.

Cu puţin timp înainte de moartea maestrului, şi cu autorizaţia sa, am devenit călugăr. Atunci am primit de la el cele trei *kesa* tradiţionale şi roba de călugăr. Am primit atunci drept moştenire toate lucrurile importante pe care le avea, mai ales numeroasele cărţi şi documente în legătură cu adevărata tradiţie Zen secretă a maestrului Dogen şi a lui Bodhidharma. Şi m-a obligat să citesc despre vieţile marilor călugări Zen ai trecutului şi să le urmez exemplul.

c) Marii călugări Zen ai trecutului

”Elefanţii nu se joacă pe cărarea

micilor iepuraşi.”

(Shodoka)

M-am cufundat atunci în *Denko Roku*: istoria vechilor călugări Zen.

Fiecare dintre aceştia renunţase la onoruri şi la bogăţii pentru a se dedica numai şi numai căutării interioare. De cele mai multe ori condiţia lor socială era de-a dreptul mizerabilă. Făceau muncile cele mai umile.

Ejo, succesorul Maestrului Dogen a devenit călugăr la vârsta de optsprezece ani. El făcuse serioase studii universitare în cadrul marelui centru de studii buddhiste de pe muntele Hiei, la Kyoto. Într-o zi, pe când s-a reîntors acasă, mama lui i-a spus:

„De ce ai devenit călugăr? Pentru a deveni şeful unui mare templu, pentru a face parte din ierarhia oficială şi pentru a deveni un călugăr de renume?” Şi ea a continuat:

„Nu. Tu trebuie să devii un cerşetor, trebuie să porţi veşmântul negru tradiţional, *kesa* cea neagră şi trebuie să te dedici practicării zazenului. Să

continui toată viaţa ta marea călătorie a călugărului.”

Mama lui Ejo avea dreptate.

Maestrul Ejo nu s-a mai reîntors niciodată la universitate. A plecat să-l caute pe Maestrul Dogen, să devină slujitorul acestuia. A practicat zazen împreună cu acesta, iar după moartea maestrului său, i-a răspândit învăţătura.

Şi Buddha şi-a părăsit palatul, familia şi toate fiinţele pe care le iubea, abandonându-şi posesiunile şi bogăţiile pentru a deveni un cerşetor, pentru a o porni pe calea călugărului.

În acelaşi fel şi Bodhidharma a părăsit Ceylon-ul şi viaţa sa de prinţ, şi a plecat spre China. Acolo împăratul l-a invitat la palat, poftindu-l să devină instructorul său. Însă Bodhidharma a refuzat categoric, retrăgându-se apoi în adâncurile munţilor. Timp de nouă ani Bodhidharma a trăit într-o grotă, unde a practicat zazen.

Eka a mers să-l caute pentru a-i deveni discipol. Însă Bodhidharma nu s-a sinchisit absolut deloc, alungându-l.

Eka a insistat timp de mai multe zile, stăruind din ce în ce mai tare, din dorinţa de a primi *Dharma*. În cele din urmă el şi-a tăiat mâna stângă, ca mărturie pentru hotărârea sa absolută. Sângele i-a curs pe zăpadă, însă Bodhidharma nu a luat nici o măsură. Ceva mai târziu l-a acceptat pe lângă el. Eka l-a slujit timp de nouă ani, împărţindu-şi timpul între zazen şi treburile gospodăreşti.

La moartea lui Bodhidharma, Eka nu a devenit un călugăr obişnuit. A mers să trăiască într-un abator, curăţând toaletele. Viaţa sa era la fel cu cea a celorlalţi lucrători de la abator. El predica pe

străzile orașului și numeroși erau cei care-l ascultau.

Cel de-al șaselea Patriarh pe linia de transmisiune a lui Bodhidharma a fost Eno (Hui Neng). El a intrat în mânăstirea celui de-al cincilea Patriarh, însă nu a devenit călugăr. El a fost repartizat să lucreze la bucătărie, pentru a măcina orezul. Dar el a fost cel care a primit de la cel de-al cincilea Patriarh *kesa* și bolul (semnele succesiunii în *Dharma*) și nu călugării eruditi care cunoșteau Sutrele, sau experții în tradiția buddhistă.

Eno nu cunoștea nimic din toate acestea, însă el dobândise spiritul Zen prin transmisiunea directă primită de la maestrul său.

El a devenit astfel cel de-al șaselea Patriarh, însă nu a devenit și un călugăr în conformitate cu uzanțele. El a trăit mult timp printre pescari.

Maestrul Raisan care a trăit în China, nu mai locuia nici el în templu, ci într-un mic ermitaj unde practica zazen.

Într-o zi împăratul a trimis la el un mesager cu cererea – ca și în cazul Maestrului Dogen – de a merge să trăiască la palat, în calitate de instructor al împăratului.

Mesagerul l-a găsit pe Maestrul Raisan așezat în mijlocul unui câmp de cartofi dulci, mâncând un cartof. El i-a răspuns mesagerului: „Lăsați-mă în pace", și a continuat să mănânce în tăcere, foarte concentrat la ceea ce făcea.

Dar, în timp ce mânca, nasul îi curgea. Mesagerul atunci i-a spus: „Aveți grijă. Vă curge nasul." Iar Raisan i-a răspuns: „Nu contează; am de mâncat cartoful asta, nu trebuie să mă ocup și de nas."

Mesagerul a rămas încremenit și amuțit.

El a revenit la palat şi i-a relatat împăratului cum a decurs întrevederea. Dar acesta nu s-a înfuriat. Din contră, i-a dăruit lui Raisan un câmp de cartofi dulci şi i-a asigurat protecţie, fără ca acesta să ştie vreodată ceva.

În Japonia, Maestrul Dogen, cel care a pus bazele Zenului *Soto*, a trăit de asemenea într-un mic ermitaj din munţi (acest ermitaj este cel care a devenit ulterior Eihei-ji – templul principal al Zenului *Soto*). Împăratul i-a dăruit într-o zi o somptuoasă *kesa* de culoare violet. Maestrul Dogen nu a putut refuza acel cadou al împăratului, însă nu vroia deloc să poarte *kesa*. Despre asta a scris un poem zeflemitor:

„Puţin adâncă este valea lui Eihei
Dar atât de profundă-i bunăvoinţa împăratului!
Batjocorit de maimuţe şi cocori,
Bătrânul om cu kesa violet."

Unul dintre discipolii lui Dogen a devenit consilier al guvernului. Furios pe el, Maestrul Dogen a pus să se desfacă în dojo podeaua din locul unde practicase acel discipol. A pus să se sape în acel loc, iar pământul a fost aruncat, fiind considerat pângărit.

Maestrul Ryokan a trăit simplu, într-un ermitaj cu acoperiş de paie. El practica zazen şi se juca cu copiii. Într-o zi a observat că o tulpină de bambus răsărise în mijlocul cămăruţei. Aceasta devenea din ce în ce mai mare, ajungând în cele din urmă până la tavan. Din dragoste pentru plăntuţă, Ryokan a găurit acoperişul, pentru ca aceasta să poată creşte liber.

Într-o noapte cu lună plină, în sihăstria sa a pătruns un hoţ. Acesta a căutat primprejur, însă nu a găsit nimic de furat, pentru că Ryokan nu avea nimic în afară de pătura cu care se învelea în timp ce dormea. Hoţul a înhăţat pătura şi a şters-o. La scurtă vreme după aceea, cuprins de frig, Ryokan s-a trezit strănutând şi a constatat furtul. Însă în acel moment, prin fereastră el a văzut luna strălucind în toată splendoarea sa. Pătruns de admiraţie, a exclamat:

„O, ce lună frumoasă!
... şi hoţul a uitat s-o fure...!"

Maestrul Tosui, spre deosebire de ceilalţi, a devenit rapid ofiţer de grad superior într-un mare templu. Însă a renunţat şi a fugit, călătorind întreaga sa viaţă, trăind pe sub poduri sau în adăposturi precare, împreună cu cerşetorii şi cu leproşii.

Mai aproape de vremurile noastre, maestrul meu, Kodo Sawaki, a trăit mult timp într-un ermitaj abandonat, practicând zazen şi studiind *Shobogenzo*. Ca hrană el avea doar orez şi fasole, pe care nici măcar nu le mai fierbea, pentru a câştiga timp. Călătorea fără încetare, ţinând conferinţe, învăţându-i pe oameni zazenul.

Avea mereu cu el în buzunar testamentul prin care îşi lăsa corpul Universităţii, pentru a servi drept studiu pentru studenţi.

S-a îmbolnăvit într-un mic dojo de pe lângă Kyoto (acest dojo este acum Antai-ji) şi am rămas alături de el pentru a-l îngriji şi a-l veghea.

După moartea sa, corpul i-a fost dus la Universitate, conform dorinţei sale. După un timp am primit înapoi craniul, pe care l-am îngropat

fără nici un fel de ceremonie în grădina dojo-ului. În loc de funeralii, în memoria sa, am făcut zazen timp de patruzeci şi nouă de zile.

Cu foarte puţin timp înainte de moartea sa, maestrul mi-a ras capul. Şi astfel am devenit eu călugăr, şi am abandonat orice lucru.

În prezent călătoresc în străinătate pentru a-i învăţa pe oameni zazenul, aşa cum mi-a cerut maestrul meu.

II. CĂRŢI EUROPENE DESPRE ZEN

Am citit un mare număr de cărţi despre Zen. Am găsit printre ele unele foarte interesante. Mai ales cele ale profesorilor D.T. Suzuki, E. Herrigel şi K. Von Dürckheim, cărora le aduc omagiile mele.

Scopul meu este acela de a completa munca lor printr-o mai bună informare despre adevăratul Zen.

În ziua de azi Zenul are un sens bine definit şi propune o practicare a meditaţiei ce ar trebui să ne conducă la înţelegerea propriei noastre minţi, problemă ce este fundamentală şi comună pentru toţi, problemă care există în toate religiile lumii.

Într-una din cărţile sale, în care vorbeşte despre importanţa Zenului, filozoful englez John Dewey se ridică împotriva a ceea ce el consideră a fi distorsiunile religiilor, şi anume: teologia şi instituţiile sale.

El cere eliminarea din cadrul majorităţii religiilor a acestor „impurităţi", astfel încât puritatea originară a fiecăreia să poată fi regăsită.

El scrie că Zenul, care se află dincolo de orice religie, reprezintă esenţa spiritului religios cel mai pur; că Zenul a dezvoltat de-a lungul timpului atât o filozofie nedogmatică cât şi o structură bine definită, o metodă şi un ritual de practică.

Profesorul E. Herrigel, în cartea sa *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir a l'arc*, demonstrează, prin intermediul experienţei practice avute în urma practicării unei arte, importanţa demersului interior propus de Zen. Prin descrierea şi analizarea plină de subtilitate a raporturilor dintre maestru şi discipol, el îl pune pe cititor în contact cu spiritul Zenului.

K. Von Dürckheim, căruia i-am vizitat institutul şi cu care am practicat zazen, a reuşit să pătrundă esenţa Zenului. El scrie în cartea sa, *Hara*: „Practicarea posturii este lucrul cel mai important. Din ea izvorăşte pacea tăcută."

O mie de secrete se ascund în simplul fapt de a te aşeza.

Cel care, chiar dacă doar o singură dată, a învăţat să-şi concentreze total fiinţa într-o postură de zazen, nu va mai putea lăsa să treacă o zi fără să practice, măcar şi o jumătate de oră, căci acest lucru îi aduce o transformare interioară totală.

Robert Powell (din Anglia) a publicat recent o carte numită *Crisis, Consciousness* unde, ca şi în operele sale precedente: *Zen and Reality*, şi *Zen and Liberation or the Importance of Total Denial*, autorul recunoaşte marea însemnătate a Zenului.

În zilele noastre Zenul a căpătat o mare importanţă, nu doar în domeniul religios şi filozofic, ci şi în cadrul fizicii şi al medicinei (mai ales în cadrul fiziologiei sistemului nervos).

În această carte voi explica în detaliu relaţia dintre Zen şi fiziologia sistemului nervos. Însă doresc să spun chiar de pe acum că cei mai mulţi profesori din Europa fac referire la relativitatea sensului comun şi la impermanenţa fenomenelor.

Însă filozofia vacuităţii – *ku* (*sunyata*) din buddhismul Zen are două faţete: una este teoria adevărului relativ, sau adevărul care ţine de fenomene (*samvriti satya*), iar cealaltă este adevărul absolut (*paramartha satya*).

Ku (sunyata) cuprinde:

— *Samvriti satya* = adevărul relativ al fenomenelor – sensul comun – multiplicitatea – ştiinţele şi filozofiile;

— *Paramartha satya* = adevărul absolut – realitatea – *Satori* (iluminare) – unitate – filozofia adevăratului Zen.

Este considerată a constitui un adevăr relativ, o afirmaţie de sens comun, care este acceptată de toată lumea: „Acesta este un om.” „Această masă este neagră.”

Noţiuni precum *karma, samsara* (rătăcirea), deşi mult mai abstracte, sunt de asemenea adevăruri

relative, pentru că ele pot fi înţelese cu ajutorul intelectului.

Adevărul absolut, din contră, nu poate fi perceput prin intelect (intelect considerat ca fiind o capacitate de raţionare, de judecată logică, de interpretare a datelor senzoriale şi de gândire discursivă).

Adevărul absolut se află dincolo de cuvinte, deşi se încearcă explicarea lui folosind termeni ca *sunyata* (vacuitate), *tathata* (aşa-itate), *prajna* (cunoaştere transcendentală). O afirmaţie de genul „toate lucrurile sunt vide (în sensul de vacuitate)" intră în categoria de „adevăr absolut".

Sutra *Maha Prajna Paramita Hridaya* afirmă vacuitatea – ca adevăr absolut – printr-o succesiune de negaţii: În vacuitate nu există nici formă, nici senzaţie, nici ochi, ureche, nici sunet, nici câmp vizual, nici câmp auditiv etc."

Dharma, legea care conduce la Nirvana sau Satori, suprema înţelepciune, reprezintă de asemenea un adevăr absolut. Ea este înţelepciunea Buddhaşilor, ea se află dincolo de gândirea umană; ea este înţelepciunea absolută.

Ştiinţele constituie adevăruri relative. De altfel, demersul lor se bazează pe un proces raţional, care dă naştere apoi unei acţiuni ce ţine de simţuri.

În buddhism, mintea este considerată a fi un al şaselea simţ, care exploatează datele primite de la celelalte simţuri, şi care poate fi ajutat de instrumente exterioare, precum computerele, ce multiplică relaţiile dintre ele, permiţând astfel folosirea cu mai multă eficacitate a rezultatelor investigaţiilor.

Atitudinea ştiinţifică, atitudine specific occidentală care duce la o cunoaştere discursivă, nu are absolut nimic de-a face cu „înţelepciunea", aşa cum este ea înţeleasă în buddhism. Atitudinea ştiinţifică este doar o cunoaştere bazată pe relaţii, logică şi memorie.

Din contră, zazenul este un adevăr absolut şi nu un adevăr relativ. A practica zazen înseamnă a dobândi Satori.

În vremurile noastre, W. Hytler, fiziciană ce şi-a publicat cărţile la Londra în 1962, susţine că ştiinţele experimentale moderne, extrem de evoluate, au condus la o putere nucleară foarte periculoasă. Dar de ce ştiinţa a dus la acest enorm pericol? Datorită faptului că ea a comis greşeala de a separa materia de timp şi de spaţiu, cu toate că cele trei sunt în realitate unite. Ea a luat în considerare nu timpul şi spaţiul, ci doar părţile constituente ale materiei şi ale atomului, ca şi cum atomul şi părţile lui constituente ar fi ceva absolut. De două mii de ani, ştiinţa a considerat absolutul atomului ca fiind o axiomă. Acum însă ştiinţele înţeleg faptul că atomul şi părţile sale componente nu constituie ceva absolut, ci doar o viziune, o proiecţie a minţii. Prof. Hytler concluzionează prin unele consideraţiuni legate de viitorul deplorabil ce aşteaptă o ştiinţă a dualităţii care ignoră unitatea.

În Statele Unite, revista *Life* a publicat o enciclopedie ştiinţifică sub titlul „Materie". Prof. Lapp scria în introducere: „Materia nu există în mod absolut, ea este un fenomen care apare în spaţiu precum o fantomă, şi dispare precum fantomele matematice."

Astfel universul este cucerit printr-o cunoaştere ştiinţifică, însă aceasta, studiu după studiu, ajunge să se lovească de o dificultate insurmontabilă.

Zenul din contră, nu este o ştiinţă, Zenul nu este un adevăr relativ, el este adevărul absolut. Zenul nu ia în considerare decât unitatea, mintea Zen nu separă spaţiul, timpul şi materia. Zenul nu este deci o cale de cunoaştere exterioară; el se adresează interiorului. El ne dirijează privirea către şi în noi înşine, permiţând astfel ca infinita înţelepciune să apară.

Această înţelepciune este fără limite, ea fiind complet liberă. Ea este în fapt înţelepciunea totală şi libertatea totală. Ştiinţa şi filozofia academică reprezintă o înţelepciune limitată. Înţelepciunea Zenului este *prajna*, înţelepciunea transcendentală nelimitată, înţelepciunea stării de Buddha. Fiecare dintre noi o poate obţine prin practica zazenului. De aceea practica zazenului este atât de importantă şi de necesară.

Maestrul Dogen a spus în *Shobogenzo*: „Dincolo de universul aparent, (care este) mintea absolută a tuturor Buddhaşilor şi a tuturor maeştrilor, este doar zazen. Zazenul este poarta de intrare a buddhismului."

Unii m-au întrebat: „De ce practicaţi zazen? Care este scopul zazenului?" Eu le-am răspuns: „Zazenul nu are un obiect, el este fără scop, el ne face să revenim la noi înşine." Totul are un scop. Oricine acţionează, mănâncă, bea, ascultă muzică sau face o activitate oarecare are un ţel, iar cel care face lucrurile acelea constituie subiectul. Zazenul nu are un obiect şi nu are un subiect, el este doar joncţiunea dintre noi şi sinele absolut.

Atunci când dormim profund, nu ne putem cunoaşte; zazenul este asemenea somnului profund. Zazenul este Buddha, zazenul este Satori.

Zazenul este tăcere, tăcerea absolută, tăcerea gândurilor, zazenul este ne-gândirea (atunci când ne aflăm în postura de zazen nu trebuie să ne gândim la nimic). Zazenul este practica şi experimentarea stării de *Bodhi*, a înţelepciunii supreme.

Ceea ce este esenţial, este practica zazenului şi nu cugetarea asupra acestuia. Dacă faceţi gestica sau luaţi expresia unui om furios, voi înşivă veţi deveni furioşi; dacă vă asumaţi postura înţelepciunii, veţi deveni înţelepţi. Dacă faceţi gesturi de adorare, şi inima voastră le va urma.

Dar nu trebuie doar să ascultaţi cu urechile, trebuie să şi puneţi în practică; pentru că filozofia

trebuie să ia naştere din experienţă. Acelaşi lucru este valabil şi pentru judo, scrimă, aikido, tirul cu arcul.

Niciodată în această carte nu voi putea insista suficient asupra importanţei posturii juste din adevăratul Zen, aşa cum ne-a fost ea descrisă de Maestrul Dogen.

Atâta vreme cât reglajul aparatului de radio sau de televizor nu este perfect, sunetele şi imaginile vor fi neclare şi inaudibile. Dar când aparatul este bine reglat, acestea sunt clare şi perfect perceptibile.

Zazenul constituie buna reglare a fiinţei noastre. El ne face să ne armonizăm cu infinitul. El ne face să ne reintegrăm în ordinea universală.

III. TEORIA ŞI PRACTICA FILOZOFIEI ZEN

”Degetul ce-arată luna nu e luna.”

”Când pr

ivim nu vedem, când ascultăm nu auzim.”

a) Învăţătura Maestrului Kodo Sawaki

Dacă studiem, dacă învăţăm şi reţinem noţiuni despre Zen, acest lucru nu va avea absolut nici o influenţă asupra noastră, asupra personalităţii noastre, şi nici noi şi nici personalitatea noastră nu

vom suferi schimbări în urma acestui fel de „achiziţii”. Dacă citim multe cărţi despre Zen doar memoria ne este interesată, personalitatea nu ni se modifică, iar acest lucru nu ne este de nici un ajutor atunci când căutăm Satori.

Trebuie să practicăm zazen, spun zazen şi nu Zen. Zazenul este postura, cum este postura în scrimă, în *kendo* şi în toate sporturile tradiţionale care se bazează în principal pe gardă. E. Herrigel a scris, cu pertinenţă, despre postura de lansare din tirul cu arcul, postură care trebuie asumată cu o senină ardoare şi fervoare. Ca şi în scrimă, un moment de neatenţie poate duce la moarte, scrima practicându-se cu o spadă adevărată. Zazenul este o luptă fără inamic, însă postura trebuie luată cu energie şi fervoare, ca şi cum viaţa ar depinde de ea; o clipă de zazen este echivalentă cu atitudinea dintr-un duel pe viaţă şi pe moarte.

Eu am spus „a practica”, dar de fapt, nu este „a practica”, ar trebui mai bine să spun „a face un duel pe viaţă şi pe moarte”, un duel în care ori inamicul moare, ori eu. Dacă zazenul nu se practică cu o astfel de energie, nu va avea nici un rezultat, chiar şi după un număr mare de ani de practică. În cazul contrar, Satori devine posibil într-o clipită, chiar în acest moment. De aceea se spune: „Zazen este egal Satori.” Dacă practicaţi zazen fără un astfel de spirit, înseamnă că aţi ratat ţinta, sunteţi pe lângă. Dar dacă faceţi zazen având acest spirit, atunci veţi nimeri centrul ţintei. De aceea, într-un timp extrem de scurt, infim, Satori poate fi atins. Având această atitudine a minţii nu ne vom mai gândi la Satori, la moarte sau la viaţă, şi vom fi concentraţi doar asupra posturii, ca în scrimă; dacă vom dori să învingem, nu vom putea învinge; aşa este şi în ceea ce priveşte Satori, pentru a-l dobândi va trebui să-l uităm. Zazenul este însuşi Satori, este suprema înţelepciune: este filozofia *ku*-ului, vidul adevărat, cel ce se află

dincolo de cele „douăzeci de viduri”, asupra cărora vom mai reveni.

Aşadar, zazenul este fără scop, iar dacă practica dă rezultate din punct de vedere medical, aceste rezultate sunt obţinute fără a fi fost căutate. Voi vorbi mai încolo despre aceste lucruri, dar trebuie notat că dacă vom face zazen „pentru” sănătate, nu va avea nici un efect.

Voi da acum şi textul în chineză şi traducerea pentru *Maka Hannya Haramita Shingyo*, care este Sutra *Maha Prajna Paramita Hrdaya*, Sutra „*Esenţa înţelepciunii perfecte*”. Ea reprezintă chintesenţa unui ansamblu de Sutre, esenţă dezvoltată pe larg în şase sute de volume.

b) Sutra principală a buddhismului şi a Zenului

MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO

Kan-ji-zai-bosatsu, gyo-jin-han-nya, ha-ra-mit-ta-ji, sho-ken go-on kai-ku, do is-sai ku-yaku.

Shar-ri-shi, shiki-fu-i-ku, ku-fu-i-shiki, shiki-soku-ze-ku, ku-soku-ze-shiki, ju so-gyo-shiki, yaku-bu nyo-ze.

Sha-ri-shi, ze sho-ho ku-so, fu-sho fu-metsu, fu-ku fu-jo, fu-zo fu-gen.

Ze-ko ku-chu, mu-shiki mu-ju-so-gyo-shiki, mu-ge-ni-bi-ze-shin-i, mu-shiki-sho-ko-mi-soku-ho, mu gen-kai nai shi-mu-i-shiki-kai, mu mu-myo yaku mu mu-myo jin, nai-shi mu ro-shi, yaku-mu ro-shi jin, mu-ku-shu-metsu-do, mu-chi-yaku mu-toku.

I-mu sho-toku ko, bo-dai-sat-ta, e han-nya ha-ra-mit-ta-ko, shin-mu kei-ge, mu kei-ge ko, mu-u-ku-fu, on-ri is-sai ten-do muso, ku-gyo, ne-han.

San-ze sho-butsu, e han-nya ha-ra-mi-ta-ko, toku a-noku-ta-ra-san myaku san-bo-dai.

Ko chi han-nya ha-ra-mi-ta, ze dai-jin-shu, ze-dai-myo-shu, ze-mu-jo-shu, ze-mu-to-do-shu.

No-jo is-sai ku, shin-ji-tsu fu-ko. Ko setsu han-nya ha-ra-mi-ta-shu.

So-ku setsu-shu-watsu,

”Gya-tei gya-tei, ha-ra gya-tei ha-ra-so gya-tei, bo-ji so-wa-ka.”

HANNYA SHINGYO

MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO (PRAJNA PARAMITA HRIDAYA SUTRA)

TRADUCERE

Când Bodhisattva Avalokitesvara[4] pune în practică înţelepciunea cea mai înaltă, el percepe doar cele cinci *skandha*[5], şi el vede că acestea, prin natura lor proprie, sunt vide, *ku*. Având această cunoaştere, el poate arăta Calea, şi poate ajuta toate fiinţele să se elibereze de suferinţă.

O, Sariputra[6]! Forma nu este diferită de vid, vidul nu este altceva decât forma; tot ce are formă devine vacuitate, tot ce este vacuitate devine formă. Senzaţiile, percepţiile, imaginaţia şi conştiinţa sunt şi ele în acest fel. O, Sariputra! Toate fenomenele au natura vidului. Ele nu se nasc şi nu se sfârşesc. Ele nu sunt nici pure şi nici impure. Ele nu cresc, nici nu descresc. De aceea, O, Sariputra, acolo unde există vid, nu există nici formă, nici senzaţie, nici percepţie, nici imaginaţie, nici conştiinţă.

În vacuitate nu există nici ochi, nici ureche, nici nas, nici limbă, nici formă corporală, nici minte; nici formă, nici gust, nici sunet, nici culoare, nici simţ tactil, nici obiect, nici cunoaştere, nici ignoranţă; nici iluzie, nici înfrângere a iluziei; nici dorinţă, nici suprimarea dorinţei; nici ataşament, nici eliminarea ataşamentului; nici „a fi”, nici încetarea de „a fi”; nici naştere, nici extincţia naşterii; nici vârstă, nici moarte, nici eliminarea îmbătrânirii şi a morţii.

În vacuitate nu există nici suferinţă, nici acumulare de suferinţă, nici biruinţă de obţinut asupra suferinţei. În vacuitate nu există nici cunoaştere şi nici obţinere, non-profit.

Mintea de Bodhisattva, care se află fixată în suprema înţelepciune, este liberă de orice constrângere. Şi pentru că este liberă de orice constrângere, este liberă de orice frică; şi, mergând dincolo de toate discriminările, de toate tulburările, de toate iluziile, ea reuşeşte în cele din urmă să atingă Nirvana.

Pentru că toţi Buddha din cele trei lumi[7] îşi au rădăcinile conştiinţei în suprema înţelepciune, ei dobândesc cea mai înaltă perfecţiune a trezirii.

Ca urmare, trebuie să ştiţi că *Prajna Paramita*, perfecţiunea înţelepciunii, este marea mantră a marii cunoaşteri, este cea mai elevată dintre mantre, mantra inegalabilă, este în stare să pună capăt suferinţei.

Această mantră de neîntrecut este incantaţia unei mari înţelepciuni care spune aşa: „Haideţi, haideţi dincolo, haideţi cu toţii împreună, dincolo de dincolo, unde se află calea către Satori ce reprezintă înţelepciunea de Buddha."

c) Suprema înţelepciune

Această Sutră este una dintre învăţăturile de bază ale doctrinei Mahayana, deci ale Zenului. Dar ea nu trebuie înţeleasă ca un „adevăr relativ", ea fiind în totalitate „adevăr absolut", adică ea trebuie realizată folosindu-ne intuiţia, trezirea, iluminarea. Interpretarea ei, ca având un aspect extrem de negativist, interpretare ce poate fi făcută de către un profan, nu îl va putea conduce pe acesta decât la erori fatale.

Doar dacă ne abandonăm toate aspectele ego-ului şi ale cunoaşterii relative (pentru că înţelepciunea omului este relativă), vom putea accede la înţelepciunea supremă. Vom vorbi despre acest lucru în detaliu.

d) Filozofia ku-ului (sunyata)

Mi-ar trebui destul de mult timp pentru a dezvolta tema filozofiei Zen, mai ales că au fost

scrise în jur de şase sute de cărţi despre Zenul Mahayana!

De aceea nu vă voi spune decât câteva cuvinte.

În sutra *Maha Prajna Paramita* sunt enunţate optsprezece vacuităţi (*sunyata*); lista începe cu vacuitatea lucrurilor ce ţin de interior, vacuitatea minţii; apoi urmează vacuitatea lucrurilor ce ţin de exterior; vacuitatea lucrurilor interioare şi exterioare; *ku ku*, vacuitate a vacuităţii etc. Sunt enumerate cele douăsprezece viduri sau vacuităţi „clasice".

Maestrul Genjo a mărit numărul lor la douăzeci, a nouăsprezecea fiind negarea celor optsprezece viduri, iar cea de-a douăzecea fiind negarea celei de-a nouăsprezecea. Iar Maestrul Dogen a fost cel care la un moment dat a vorbit despre vidul ultim sau *mushotoku, hishiryo.*

În această Sutră sunt enunţate două propoziţii principale:

— *Shiki soku ze ku*: fenomenele au consecinţe şi implicaţii şi ca urmare devin *ku*, devin înţelepciune;

— *Ku soku ze shiki*: înţelepciunea are urmări, efecte, şi prin aceasta ea se transformă în fenomene. În vacuitate fenomenele sunt înţelepciune, iar esenţa creează fenomenele.

Însă acest lucru mai înseamnă totodată şi:

— *Shiki soku ze shiki*: fenomenele generează, antrenează apariţia fenomenelor. Toţi oamenii trăiesc conform acestei relaţii, iar aceasta dă complexitate vieţii. Propria karmă este generatoare de karmă.

— *Ku soku ze ku*: în cele din urmă, *ku* conduce la *ku*.

Acest lucru este ceea ce numim Nirvana, doar esenţă.

Aceste patru propoziţii ne oferă cheia întregii existenţe.

e) Zenul înseamnă practicarea zazenului.

Zazenul este practicarea meditaţiei în poziţia aşezat.

Buddha a realizat *Satori*, sau trezirea, practicând meditaţia în această postură. Această condiţie a minţii reprezintă întreaga filozofie Zen.

Buddha a fost un prinţ care ducea o viaţă plină de fast; dar cu toate astea, viaţa pe care o ducea la palat nu l-a putut satisface. El căuta o viaţă spirituală şi simţea nevoia să practice meditaţia. Ca urmare, a părăsit palatul de tânăr, mergând în căutarea adevăratei experienţe a meditaţiei.

Timp de şase ani a încercat toate metodele vechilor religii ale Indiei, însă nu a fost satisfăcut. În tot acest timp s-a dedicat unui antrenament foarte dur, ce uneori depăşea orice limită extremă. Deşi era foarte slab şi epuizat, pe jumătate mort, el a continuat totuşi să caute, dar într-o zi, mergând de-a lungul Gangelui a căzut din picioare de slăbiciune şi sfârşeală. Din fericire, o tânără care trecea pe acolo l-a îngrijit, dându-i să bea lapte şi miere, lucru ce l-a făcut să-şi revină în scurt timp.

Acela a fost momentul în care, din multitudinea de învăţături primite, el a creat Calea de mijloc, Zenul, creând totodată şi o nouă metodă de meditaţie: zazenul.

În japoneză *za* semnifică a se aşeza, iar Zen înseamnă meditaţie. Acest nou procedeu avea ca bază toate practicile tradiţionale, iar Zenul nostru continuă şi azi să ne înveţe cu exactitate practica lui Buddha.

Zenul este calmul absolut al minţii noastre, este *ku*, vid sau vacuitate.

Buddhismul s-a despărţit mai târziu în două ramuri principale, buddhismul Mahayana şi buddhismul Hinayana; ramura Hinayana insistă în principal asupra aspectelor legate de etică, şi mai ales în zilele noastre practică foarte puţină

meditaţie; această ramură are un aspect static, şi este reprezentată prin ordinul *bhikkhu*-şilor; ramura Mahayana a fost cea care s-a adaptat condiţiilor legate de loc şi de timp; ordinul monahal şi-a pierdut din importanţă, accentul principal punându-se pe trezire sau *Satori*, accesibil tuturor oamenilor. Mahayana a păstrat spiritul omului, de unde şi aspectul său activ. Zenul aparţine acestei ramuri a Mahayanei.

Zenul este o teorie dinamică, care evoluează şi se adaptează tuturor circumstanţelor.

4 Avalokitesvara: Bodhisattva-ul adevăratei libertăţi.

5 Cele cinci *skandha* (din buddhism) sunt: senzaţiile, percepţiile, dorinţele, formele şi conştiinţa.

6 Sariputra: unul dintre cei doi principali discipoli ai lui Buddha.

7 Lumea trecutului, prezentului şi a viitorului.

IV. FILOZOFIA NON-PROFITULUI: MUSHOTOKU

Mushotoku semnifică: non-profit, ne-dorinţa de a obţine sau dobândi (*mu* – negaţie, *shotoku* – profit, câştig).

Shikan semnifică acelaşi lucru cu *mushotoku*, adică fără a avea un scop, fără a vrea să câştigăm ceva.

Unul dintre principiile cele mai importante enunţate de Maestrul Dogen este acela că nu trebuie nici să doreşti să dobândeşti ceva, nici să dai ceva cu scopul de a primi altceva în schimb. *Mushotoku* este principiul esenţial. El se concretizează în *shikantaza*, în care arta de a se aşeza în postura lui Buddha, fără a avea nici un scop, este lucrul cel mai semnificativ.

Fie că omul acţionează sau dă ceva, el vrea mereu ceva în schimb, însă Zenul este filozofia gratuităţii.

În zazen, discipolul trebuie să încerce să obţină „ceea ce este mai înalt în el însuşi” având o atitudine de perfect dezinteres. Dacă se manifestă o dorinţă în legătură cu ţelul, atunci ţelul va fi ratat. Ceea ce este pur devine impur.

La fel este şi în cazul operelor de artă şi al tuturor creaţiilor artistice, unde artistul trebuie să se dăruiască în totalitate, fără să se preocupe de obţinerea gloriei, frumuseţii, bogăţiei, nesacrificând nimic din cauza tiparelor şi a modelor. El trebuie să se exprime la maximul capacităţilor sale, fără a face compromisuri. Doar atunci opera sa va putea fi frumoasă, pură, umană.

Acest lucru este valabil şi în ceea ce priveşte căutarea înţelepciunii. Discipolul nu trebuie să dorească nici înţelepciunea, nici fericirea. El va obţine înţelepciunea dacă, zi de zi, se va preocupa de o bună cunoaştere a propriului sine, de a se depăşi pe sine, de a se dărui fără să aştepte în

schimb vreun profit personal. Dacă acesta va realiza gratuitatea acţiunilor sale, atunci fericirea va apărea de la sine.

Orice ataşament, oricare ar fi natura acestuia, alienează libertatea omenească.

Noi trebuie să rupem legăturile, obişnuinţele, trebuie să iubim fără vreun ataşament faţă de persoana iubită, să acţionăm fără a avea un scop personal.

Să menţinem palmele deschise, să dăruim, să abandonăm toate lucrurile fără să ne fie frică de pierderea lor, să nu căutăm niciodată să dobândim ceva – aceasta este disciplina adeptului şi practicantului de Zen.

Adevărul rezidă în simplitate.

Cu atenţie, să ne întoarcem privirea către interior, către aspectul nocturn al fiinţei noastre, către noaptea noastră omenească. Zorii se vor ivi. Lumea experienţei există în mintea noastră.

Pacea şi detaşarea vor fi dovezile de eficacitate ale căutării noastre.

Viaţa noastră nu este nici mică, nici îngustă, nici limitată, nici solitară.

Corpul nostru şi ceea ce este universal sunt unul şi acelaşi lucru.

Ego-ul nostru şi ceea ce este universal sunt unul şi acelaşi lucru.

Satori, Nirvana reprezintă libertatea.

Satori necesită, cere dăruirea totală de sine.

Satori cere totala detaşare faţă de interesele personale, spirituale şi materiale.

Satori cere o iubire perfectă.

Capacitatea de comunicare este sursa iubirii, forţei, bucuriei.

Maestrul Dogen spunea: „Păstraţi-vă palmele deschise şi tot nisipul deşertului vă va trece prin ele. Dacă le închideţi, nu veţi obţine decât câteva fire de nisip."

Fiţi vigilenţi, disponibili oricând, ascuţiţi-vă atenţia mai bine decât cea mai ascuţită sabie.

Atunci şi doar atunci veţi fi pe Cale.

V. RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRI

Este buddhismul un ateism?

Buddhismul este „ateu” dacă înţelegem prin „theos” un Dumnezeu ca persoană, creator al tuturor lucrurilor, aşa cum este el definit în mod ezoteric de marea majoritate a religiilor polarităţilor. Dar acest calificativ este inexact atunci când prin „theos” înţelegem înţelepciunea cea mai înaltă. Suprema înţelepciune este *ku* – vacuitate, vid sau *mu*, nimic. Cei doi termeni vor să exprime irealitatea relativă ca fiind o realitate absolută. „Dumnezeu este purul neant” a spus Meister Eckhart.

În Zen, starea de Buddha, buddheitatea, „astfel-itatea”, „aşa-itatea”, vacuitatea sunt recunoscute ca existente în orice lucru.

Cineva a afirmat că conceptele de *ku* şi *mu* provin din Tao, dar acest lucru este fals. Buddha şi Lao-zî au fost contemporani ca timp, însă departe unul de altul ca localizare. Că cele două filozofii au puncte comune, e ceva ce nu se poate pune la îndoială, însă conceptul de vacuitate, de *sunyata*, apare în toate scrierile sanscrite sau *pali* ale buddhismului. Este de altfel şi normal ca aceste două concepte să se regăsească în întreaga doctrină a realizării.

Ku şi *mu* reprezintă laitmotivul Sutrei *Maha Prajna Paramita Hridaya* pentru care am dat transcripţia japoneză şi traducerea. Putem să ne dăm seama foarte uşor că *ku* îi corespunde cu stricteţe cuvântului „*sunyata*” din sanscrită, care înseamnă vid, vacuitate, iar *mu* îi corespunde lui „nimic”, *na* în sanscrită. *Ku* are deci sensul de non-realitate absolută a noastră şi a celorlalte lucruri din univers. Însă nu trebuie în nici un caz să îl identificăm pe *ku* cu opusul lui „a fi”, adică „a

ne-fi”. *Ku* nu este nici „a fi”, nu este nici „nu a fi”. În timpul zazenului nu trebuie să-l căutăm pe *ku* şi nici nu trebuie să evităm iluziile. Este ceea ce ne recomandă *Shodoka* lui Yoka Daishi:

„Cel care studiază Zenul nu se luptă să evite iluziile şi nici nu este în căutarea adevărului. El ştie că iluziile nu au un fundament şi cunoaşte adevărul ca fiind el însuşi.”[8]

Dacă veţi căuta Satori, nu-l veţi avea, pentru că Satori este zazen, iar zazenul este natura noastră originară. Nu există nici o diferenţă între Satori şi zazen. În Zenul *Soto*, practica zazenului este în sine Satori.

În *Shobogenzo* Dogen a spus: „Dacă abandonaţi, veţi putea avea totul.” Dacă sticla este plină, nu mai puteţi turna în ea din vinul cel bun, dar dacă sticla este goală, atunci veţi putea.

A vrea să dobândim Satori este ca şi cum am alerga după propria noastră umbră, căci cu cât alergăm mai iute după ea, cu atâta aceasta va fugi mai repede. Dar dacă veţi înţelege Satori ca fiind adevărata voastră natură din postura de zazen, atunci el va fi realizat.

Iată cele cinci mari principii ale filozofiei Zenului *Soto*:

— *Shikantaza*: a se aşeza pur şi simplu, fără scop sau obiect.

— *Shu sho ichi nyo*: practica şi Satori nu sunt decât unul şi acelaşi lucru.

— *Mushotoku (hishiryo)*: să nu doreşti Satori.

— *Mu sho go*: să nu cauţi Satori.

— *Shin jin ichi nyo*: corpul şi mintea în unitate.

Pentru a practica shikantaza este necesară castitatea?

Am să vă povestesc trei istorioare buddhiste care vor răspunde la această întrebare.

Exista în China o femeie în vârstă care îl luase sub protecţia sa pe un tânăr călugăr buddhist, foarte serios, un practicant înfocat al zazenului. Ea îi construise un templu, îl hrănea şi îl întreţinea cu tot ceea ce acesta avea nevoie. După trei ani, bătrâna i-a cerut unei frumoase tinere să meargă să-l tenteze pe călugăr prin orice mijloace pe care fata le considera necesare. Fata a mers la călugăr şi a început să-i facă avansuri, să se dea pe lângă el, ademenindu-l. Însă călugărul, stânjenit îngrozitor, îi respingea fetei avansurile spunându-i: „Eu sunt călugăr, sunt aidoma unui copac mort, sunt ca un buştean uscat", şi nici o mângâiere de-a fetei nu a putut să-l facă pe acesta să cedeze ispitei. Tânăra s-a reîntors la femeia în vârstă ca să îi relateze eşecul. „Ce?!, a răspuns bătrâna, trei ani pierduţi! Trei ani de îngrijiri şi de hrană irosită în zadar, de răsfăţ pentru acest călugăr neputincios?!" Şi astfel l-a alungat pe călugăr şi a dat foc templului.

Bineînţeles că bătrâna ar fi făcut la fel şi în cazul în care călugărul ar fi cedat...!

Şi atunci ce-i de făcut? Nici să consimţi, nici să respingi – acesta-i un *koan*!

Iată cea de-a doua poveste: Buddha era un bărbat foarte frumos şi de aceea foarte multe femei erau îndrăgostite de el. Una dintre ele, la rându-i foarte frumoasă şi înfocată în iubirea ei, lăsându-se pradă dorinţelor îl asalta mereu pe Buddha. Însă Buddha i-a spus: „Ei bine, şi eu vă iubesc foarte mult, haideţi dară să ne plimbăm prin pădure." Ei au plecat împreună şi au ajuns la marginea unui lac. Buddha i-a propus atunci fetei să facă împreună o baie. Apa lacului era foarte rece. Şi când au ieşit din apă, Buddha a întrebat-o pe frumoasa fată dacă iubirea îi era la fel de fierbinte ca la început, însă fata i-a răspuns că, neîndoielnic, dragostea ei se potolise.

Nu fugiţi şi nu cedaţi.

Şi în fine, cea de-a treia poveste: În vremea lui Buddha, un călugăr a avut o aventură amoroasă cu o călugăriţă; un alt călugăr i-a văzut şi, în urma unui şantaj, a silit-o pe călugăriţă să îi cedeze şi lui. Însă, îngrozită de faptul că încălcase preceptul de castitate de două ori, aceasta se sinucise. Actul sinucigaş al călugăriţei i-a făcut pe cei doi călugări să cadă în cea mai amarnică durere, fiecare dintre ei fiind conştient de faptul că fusese cauza suicidului călugăriţei. Neştiind ce să facă, merseră să-l caute pe Upali, cel însărcinat să vegheze *Vinaya* (Codul de reguli monastice). După ce i-a ascultat, Upali s-a indignat în cel mai înalt grad, şi i-a alungat din comunitatea călugărilor pentru aceste două mari crime: seduseseră o călugăriţă şi, în plus, determinaseră şi suicidul acesteia.

Disperaţi, cei doi călugări (care, în ciuda crimelor lor, aveau o mare dorinţă de a dobândi înţelepciunea), merseră la Vimalakirti[9] pentru a-i povesti şi acestuia teribila aventură prin care trecuseră. Vimalakirti le-a răspuns în felul următor: „Greşeala voastră este aceea de a continua să vă gândiţi la ceea ce s-a întâmplat. Fapta rea care a fost comisă aparţine acum trecutului. Aţi regretat ceea ce aţi făcut, deci nu vă mai gândiţi la ea. Gândirea din prezent nu poată să facă în aşa fel încât ceea ce s-a întâmplat să nu fi fost săvârşit. Nu faceţi să reînvie fapta trecutului, gândindu-vă la ea. Concentraţi-vă asupra prezentului, renaşteţi clipă de clipă. Rămâneţi fixaţi pe calea pe care aţi ales-o, concentraţi-vă eforturile pentru a descoperi adevărul."

Ei urmară sfaturile lui Vimalakirti şi deveniră arhaţi[10]. Dacă acei doi călugări ar fi fost nişte virtuoşi, poate că s-ar fi complăcut în virtutea lor. Pentru că, uneori, virtutea devine confortabilă. Crima lor, bulversându-i, i-a condus în cele din urmă la înţelepciune. Lanţul de aur al virtuţii şi

lanţul de fier al viciului sunt totuşi, şi unul şi celălalt, nişte lanţuri!

De ce vorbiţi numai şi numai de shikantaza, deşi Dogen a folosit şi koan-ul. Ştiu că Dogen a scris o carte ce conţine trei sute de koan-uri. Nu este koan-ul o cale mai rapidă decât shikantaza pentru a obţine Satori-ul?

Fiecare lucru constituie un *koan*. Voi înşivă sunteţi propriul vostru *koan*, eu sunt pentru voi un *koan*. În *shikantaza*, simultaneitatea dintre atenţia perfectă şi non-mintea perfectă constituie un *koan*. Şi este cel mai mare *koan* dintre toate câte există, pentru că îl puteţi practica foarte uşor, pe când un *koan* clasic vă poate conduce, probabil, la un deranjament mental şi fizic.

În Şcoala *Rinzai* maestrul dă un *koan*. De exemplu: „Ce este *mu*? Ce este *ku*?” „Care era chipul vostru înainte de a vă naşte?” Este o modalitate de a face lucrurile ceva mai teatral, puţin cam nenatural. *Koan*-ul trebuie să fie precum o sursă de apă proaspătă ce iese din minte. Maestrul meu considera toate acţiunile vieţii ca fiind nişte *koan*-uri. Atunci când îi ceream să scrie ceva, el scria, de exemplu, trasând cercul tradiţional: „Dacă mintea vă este lipsită de limite, fericirea vă va fi fără limite.”

Eu practic shikantaza de mai multă vreme. Bineînţeles, devin mai calm, mai liniştit, însă nu reuşesc să dobândesc Satori. Pentru mine munţii sunt tot munţi, râurile sunt tot râuri. De ce spuneţi că shikantaza este egală cu Satori?

Satori nu este o condiţie specială a minţii, nu este ceva ce trebuie obţinut, ceva ce trebuie apucat, prins. Satori este condiţia normală a minţii. Atunci

când sunteţi în *shikantaza*, perfect atenţi, cu mintea perfectă, fără nici un fel de gând, acest lucru este Satori! Defectul vostru este acela de a căuta ca munţii să nu mai fie văzuţi ca nişte munţi, ca printr-un soi de operaţiune magică în urma căreia vi se schimbă viziunea asupra lucrurilor. Acest lucru reprezintă o gravă eroare.

Adevăratul munte este non-muntele perceput în starea de *shikantaza,* prin intermediul non-percepţiei.

8 Vezi Yoka Daishi, *Shodoka, Cântecul satori-ului imediat*, trad. Marilena Constantinescu, Ed. Herald, Bucureşti, 2009.

9 Vimalakirti era unul dintre discipolii lui Buddha. Chiar fără a deveni călugăr, ele a fost unul dintre discipolii apropiaţi ai lui Buddha, cei care au înţeles cel mai bine gândirea lui Buddha; el s-a numărat printre cei care au stat la originea Şcolii Mahayana.

10 Arhat este omul liber de orice obstacol, de întinare şi impuritate, omul este eliberat de ciclul renaşterilor.

II
Metoda de a face Zazen

I. PRACTICA ZAZENULUI

Practicarea zazenului presupune mai întâi de toate conducerea practicii de către un maestru competent, iniţiat conform tradiţiei, aflat în linia de transmisiune a Patriarhilor Zen, descendenţă care începe cu Buddha Sakyamuni.

Maestrul le dă iniţierea discipolilor săi într-un dojo şi numai după o foarte lungă perioadă de practică în dojo, un discipol va putea practica de unul singur, însă acest lucru va fi făcut luându-şi toate precauţiile, lăsând ca postura să îi fie verificată din timp în timp.

Eficacitatea zazenului se bazează de fapt pe corectarea posturii – o postură rea poate fi periculoasă, iar dacă nu, cel puţin va fi ineficace. Oricum, practicarea zazenului împreună cu ceilalţi este foarte fructuoasă, atât din cauza prezenţei maestrului care supraveghează cât şi a emulaţiei, lucruri ce îi dau practicii o energie în plus.

II. DOJO-UL

Dojo-ul este locul unde se practică meditaţia, *bodhi manda* în sanscrită, adică „locul unde există înţelepciunea”. Ambianţa dojo-ului trebuie să fie calmă, senină, liniştea cât mai perfect posibilă. Nimic nu trebuie să atragă privirea, pentru ca mintea să nu fie distrasă.

Dojo-ul trebuie să fie perfect îngrijit. El trebuie să aibă o temperatură moderată; răcoroasă vara, confortabilă iarna, şi un miros plăcut şi agreabil (practicanţii vor avea grijă tot timpul de curăţenia lor personală, curăţenie care trebuie să fie făcută cu rigurozitate, pentru ca orice miros rău al corpului să fie evitat).

Tradiţia cere ca un altar să se instaleze în centrul dojo-ului (sau în anumite cazuri, la una din extremităţile încăperii); pe altar trebuie să se afle o imagine sau o statuie a lui Buddha şi de asemenea flori, mereu proaspete, pe lângă beţişoarele parfumate care dau un miros plăcut în dojo.

Nu se recomandă să se practice la malul mării întrucât orizontul ce se deschide în faţa ochilor nu facilitează concentrarea minţii; prin comparaţie, munţii, văile şi pădurile sunt locuri extrem de favorabile practicării zazenului.

Vecinătatea unor locuri de distracţie – restaurante, baruri, discoteci, teatre, săli de concerte, terenuri de joacă – trebuie evitată, la fel şi locurile din apropierea locuinţelor persoanelor foarte importante (miniştri, etc) sau ale oamenilor cu o proastă reputaţie. Trebuie evitate locurile prea întunecoase sau prea luminoase. Este excelent dacă se practică lângă trunchiul copacilor foarte mari sau pe malul unui râu cu apă pură şi limpede.

Trebuie să se înţeleagă că aceste lucruri sunt recomandate în special începătorilor; dacă discipolul are o bază puternică în practica sa de zazen, atunci totul poate să devină aidoma văilor,

pădurilor sau munţilor; chiar dacă acesta se află într-un oraş foarte mare, zgomotele oraşului devin asemenea cântecului păsărilor şi murmurului apei unui izvor.

III. CUM SE INTRĂ ÎN DOJO

Ne descălţăm la uşă şi intrăm păşind cu piciorul stâng, iar ieşirea se va face păşind cu piciorul drept. Pasul trebuie să fie măsurat, trebuie să păşim cu atenţie, făcând cât mai puţin zgomot. Mergând astfel vom ajunge la locul în care ne vom aşeza pentru meditaţie şi unde se află o pernă rotundă specială, numită *zafu*; ne vom întoarce cu faţa spre perete, vom saluta locul nostru de practică, apoi vom executa o întoarcere spre dreapta către centrul dojo-ului, salutându-i şi pe ceilalţi practicanţi. Toate întoarcerile se vor face rotindu-ne exclusiv către partea dreaptă, în sensul de rotaţie al acelor de ceasornic, aşa cum se obişnuieşte în mod tradiţional în orice doctrină, să se ofere umărul drept persoanei căreia îi acordăm respectul nostru. Ne aşezăm pe *zafu*, apoi încrucişăm picioarele. Dacă practicantul se aşează pe un scaun, acesta va trebui să aibă grijă să nu se sprijine de spătar, să rămână cu spatele drept, fără nici un contact cu acesta.

Toate aceste acţiuni trebuie să se desfăşoare cu calm, în linişte, cu multă atenţie şi deferenţă.

Practicanţii trebuie să fie îmbrăcaţi corespunzător, corect, iar femeile care poartă fuste sau rochii trebuie să-şi aşeze deasupra genunchilor o bucată de pânză sau stofă.

Maestrul Dogen scrie în capitolul „Ju Undo Shiki” (Cartea Dojo-ului) din *Shobogenzo*:

„Accesul în dojo le este permis doar acelora care au abandonat renumele şi bogăţia; cei care nu sunt sinceri nu trebuie să intre. Dojo-ul nu este un loc de reuniuni sociale sau politice şi nu este o şcoală sau o sală de conferinţe. Dojo-ul nu este un institut.”

Eu însumi aş vrea să se construiască la Paris un dojo adevărat, în care regulile să fie următoarele:

Intrarea în dojo nu este permisă decât celor care vor să facă zazen, ceilalţi nu pot intra. Bucuraţi-vă, zazenul nu este o mortificare, ci este poarta către fericire.

Atunci când intraţi în dojo, abandonaţi toate dorinţele de renume şi bogăţie, lăsaţi la uşă prejudecăţile legate de rasă, sex, condiţie socială. Voi trebuie să concuraţi la crearea în dojo a unei atmosfere de înaltă spiritualitate. Fiţi sinceri.

În dojo nu se practică decât zazenul Maestrului Dogen, şi nu trebuie să se practice nici un fel de alte meditaţii. Şi, în mod particular, zazenul trebuie să se facă cu faţa la perete.

Dacă veţi intra în dojo, va trebui să urmaţi învăţătura maestrului sau cea a instructorului autorizat. În dojo vor trebui să fie aplicate toate regulile tradiţionale.

Trebuie să fiţi îngrijiţi, curaţi, trebuie să vă descălţaţi, să aveţi ciorapi[11] curaţi, să aveţi un *zafu* tradiţional. Este recomandabil ca toate efectele personale, cărţi, genţi, îmbrăcăminte, pălării, să fie puse într-o încăpere rezervată special acestui lucru, şi în nici un caz nu vor fi aduse în dojo.

Încălţămintea trebuie să fie aşezată pe rânduri paralele, aliniată, cu vârful orientat către exteriorul dojo-ului.

Toate lucrurile din dojo trebuie respectate, şi în mod particular *zafu*, perna rotundă pentru meditaţie, care reprezintă locul de practică al unui Buddha şi mintea Zen. În nici un caz aceasta nu trebuie împinsă cu piciorul.

Îmbrăcămintea trebuie să fie de culoare închisă, iar *kimono*-ul trebuie să fie negru.

Atunci când intraţi în dojo, trebuie să aveţi o atitudine de înaltă gratitudine faţă de maestru şi faţă de ceilalţi practicanţi.

În dojo trebuie păstrată tăcerea. Dacă aţi primit permisiunea să-i adresaţi maestrului o întrebare, trebuie să o faceţi cu o voce scăzută, fără a-i deranja pe ceilalţi.

Dacă nu puteţi sau nu vreţi să urmaţi aceste reguli, sunteţi rugaţi să ieşiţi, şi nu reveniţi decât dacă le-aţi înţeles şi dacă v-aţi hotărât să le respectaţi.

Dojo-ul unde se practică zazen trebuie să fie asemenea unei păduri de arbori de santal; printre arborii de santal nu mai pot creşte alţi arbori, de o specie inferioară, pentru că ei sunt deşi şi stufoşi.

11 De fapt numai maestrul dojo-ului poate purta ciorapi (*tabi*); discipolii trebuie să aibă picioarele goale; este evident că aici se dă dovadă de o anumită toleranţă.

IV. CUM SĂ NE AŞEZĂM ÎN ZAZEN

a) Cum se încrucişează picioarele atunci când suntem aşezaţi pe perna de meditaţie (zafu)

Cea mai bună metodă este aceea de a pune talpa piciorului drept, cu faţa în sus, pe coapsa piciorului stâng şi apoi talpa piciorului stâng, cu faţa în sus, pe coapsa dreaptă. Aceasta este postura tradiţională a lotusului complet, *padmasana* în sanscrită, *kekkafusa* în japoneză.

Dacă postura *kekafusa* nu îi este posibilă practicantului, atunci acestuia îi va fi mai uşor să adopte postura de semi-lotus, *hankafusa*, adică: piciorul stâng se pune pe sol cu talpa piciorului în sus, talpa piciorului drept, tot cu faţa în sus, punându-se peste coapsa stângă.

Se admite ca în timpul zazenului să se schimbe încrucişarea picioarelor. Dacă practicantul are dificultăţi în postură, atunci trebuie să se mărească înălţimea *zafu*-ului, sau să se pună mai multe, unul peste altul. Experienţa m-a învăţat că europenii au nevoie, de cele mai multe ori, de *zafu*-uri mai înalte. Genunchii trebuie să fie sprijiniţi pe sol, acest lucru fiind foarte important. Pentru a face acest lucru, tehnica este aceea de a pune genunchii pe sol, înclinând corpul către înainte, şi apoi de a împinge perna de meditaţie către în faţă, astfel încât genunchii să rămână pe sol. Astfel, datorită cambrurii din zona lombară, coloana vertebrală va fi întinsă şi dreaptă. Dacă sunt probleme în regiunea lombară, postura va fi uneori dureroasă la început, însă după un exerciţiu regulat, suferinţa se va atenua şi cambrura va putea fi asigurată.

La început postura este destul de dificilă pentru toată lumea; eu însumi am avut foarte multe dificultăţi, cu toate că am început să practic de tânăr. Însă, oricât de dureroasă ar fi ea, practicanţii

de zazen trebuie să continue, fiind doar o chestiune de anduranţă, de rezistenţă, pentru că senzaţiile de disconfort se vor atenua în timp datorită practicii.

Dacă este absolut imposibil să se asume una dintre cele două posturi, *kekkafusa* sau *hankafusa*, atunci practicantul se poate aşeza pe scaun, cu spatele fără să atingă spătarul scaunului, cu tălpile picioarelor pe sol, cu picioarele drepte, strânse în cazul femeilor, puţin depărtate în cazul bărbaţilor.

b) Poziţia corpului şi a coloanei vertebrale

Corectitudinea posturii trunchiului este de asemenea foarte importantă. În special cea de-a cincea vertebră lombară trebuie să fie bine aranjată, pentru a putea realiza o cambrură corectă. Atunci când această vertebră este în poziţie corectă, abdomenul este destins, obţinându-se astfel o postură stabilă. Maestrul meu mi-a spus că poziţia corpului trebuie să fie aceea în care avem impresia că anusul priveşte către soare, că trebuie să fie o postură cu genunchii bine înfipţi în pământ, cu vârful capului întins spre cer, ca şi cum pe cap am purta o piatră grea, aşa încât prin această postură cerul şi pământul să fie unite.

După ce s-a obţinut postura corectă, se balansează corpul de la stânga la dreapta, la început mai amplu, apoi din ce în ce mai puţin, de şapte sau opt ori cu totul, obţinându-se în acest fel o poziţie de echilibru stabil. Este inutil să balansăm corpul către în faţă şi spate.

Maestrul Dogen a spus în *Fukenzazengi*:

„Trebuie să se asigure rectitudinea coloanei vertebrale, în faţă, în spate, la stânga şi la dreapta; nasul trebuie să se afle în acelaşi plan vertical cu ombilicul, iar urechile în acelaşi plan orizontal cu umerii."

Bărbia trebuie să fie retrasă, capul rămânând în continuare drept. Aceasta este de asemenea o indicaţie importantă.

Umerii cad în mod natural, abdomenul trebuie să fie complet destins.

c) Poziţia mâinilor

Mâna stângă, cu faţa în sus, se aşează peste palma mâinii drepte, degetele mari ale mâinilor atingându-se uşor. Degetele mari formează o linie orizontală, ele nu trebuie nici să urce, ceea ce denotă o tensiune mentală, nici să coboare, acest lucru indicând o minte somnolentă.

În tradiţia Zenului *Soto* se spune că Bodhidharma şi Maestrul Dogen au practicat în această manieră, cu această postură a palmelor, *hokkai jô in*. Desenul format de degetele mari şi de palme ne reaminteşte de forma unui ou. Cantul exterior al palmelor trebuie să atingă abdomenul.

Coatele nu trebuie să fie lipite de corp, braţele trebuie să cadă natural.

d) Poziţia gurii şi a limbii

Gura trebuie să stea mereu închisă, buzele lipite, dar fără crispare, dinţii se ating, iar limba trebuie să se afle în contact cu partea din faţă a cerului gurii, obrajii relaxaţi, fără să fie umflaţi.

e) Poziţia ochilor

Ochii se menţin deschişi pentru a evita adormirea, privirea se pleacă şi se plasează în mod natural cam la un metru în faţa noastră. Nu trebuie să privim la stânga sau la dreapta, privirea trebuie să rămână imobilă, fixă. Nu trebuie să ne lăsăm atenţia să fie purtată peste obiectele situate în câmpul nostru vizual, vederea trebuie să fie fără obiect.

f) Rezumat

Pe scurt, ne aşezăm pe perna de meditaţie, încrucişăm picioarele, genunchii trebuie să se afle pe sol, coloana vertebrală bine întinsă şi dreaptă (ca urmare a cambrurii din zona lombară), bărbia retrasă, palmele corect aşezate, gura închisă,

privirea în jos, cam la un metru distanţă, umerii coborâţi în mod natural, iar toate aceste lucruri cu o mare energie, având spiritul asemănător celui al unui „leu gata de atac”.

g) Respiraţia

În general nu dau metoda de respiraţie înainte de a mă asigura că postura este corect menţinută o vreme mai îndelungată. De altfel, pot rezulta două inconveniente în urma unei învăţături date prematur: prima fiind imposibilitatea de a se putea asigura o respiraţie corectă atunci când postura nu este bună; cea de-a doua fiind aceea că o concentrare asupra respiraţiei ar dăuna atenţiei pe care practicantul trebuie să o acorde celor cinci puncte principale, cele care asigură o postură corectă.

Respiraţia Zen nu se poate compara cu respiraţia din Yoga, care vizează mai degrabă să genereze efecte fiziologice şi psihologice particulare. Ea are în vedere, mai înainte de toate, să formeze un ritm lent, puternic şi natural. Având o respiraţie normală, putem trăi mult timp având o sănătate bună şi un spirit echilibrat. Dimpotrivă, o respiraţie anormală duce la slăbiciune, la boală, la instabilitatea minţii, chiar şi la moarte.

Corpul şi mintea se află într-o legătură atât de strânsă, încât acţiunea respiraţiei asupra minţii este surprinzătoare: o respiraţie profundă, lentă, calmă şi puternică poate elimina complicaţiile minţii; mintea devine curată, clară, aidoma cerului fără de nori, luminoasă şi blândă, ca un clar de lună. Ea va putea atunci să acceadă la *mushin*, non-minte, la *ku*, vacuitate. Cum am mai spus, *mushin* este mintea fără scop, fără activitate, fără percepţie sau non-percepţie, aflată într-o stare de atenţie perfectă.

Voi descrie acum modalitatea de respiraţie din Zenul adevărat, insistând asupra faptului că ea trebuie să fie naturală, niciodată forţată, niciodată artificială, mereu aceeaşi, şi în zazen şi în *kin-hin*, dar şi în celelalte activităţi din viaţa de zi cu zi.

Inspiraţia

Trebuie să fie vie şi profundă. Dar ea nu trebuie să fie numărată.

Expiraţia

Trebuie să fie lentă, profundă şi puternică. Aerul se dă afară lent, în timp ce forţa expiraţiei coboară puternic în abdomenul inferior. O putem compara cu mugetul vacii, sau, şi mai bine, cu expiraţia unui bebeluş ce ţipă imediat ce s-a născut.

Inspiraţia vie şi scurtă şi expiraţia lentă şi puternică sunt semnele forţei şi vitalităţii, caracteristicile nou născutului sau ale vacii.

Din contră, o inspiraţie incompletă şi o expiraţie superficială şi scurtă, sunt semnele unei slăbiciuni sau ale unei stări depresive. Puteţi vedea cum un muribund caută aer, inspirând puţin, scurt şi sacadat, fără a expira, sau puteţi vedea de asemenea persoana care plânge în hohote sau căreia îi este teamă: expiraţia acestora este blocată.

Această metodă de a respira proprie Zenului poartă numele de *uni shu, un* fiind corespondentul particulei „*om*” din sanscrită, acea profundă şi puternică vocalizare care este *bija*, adică „sămânţa”. Ea acompaniază invocarea unui mare număr de divinităţi; din punct de vedere ezoteric, ea vrea să dea o idee despre esenţa reală a adevărului, cea din care derivă toate energiile. *Shu* reprezintă practica zazenului, *un* însemnând de asemenea şi mugetul vacii.

Omul obişnuit nu umple plămânii decât pe jumătate atunci când inspiră, aerul stagnând în partea superioară a plămânilor. În timpul zazenului respiraţia este profundă, iar partea de sus a plămânilor se aerează foarte bine. Omul obişnuit respiră în medie de cincisprezece ori pe minut, bolnavii de douăzeci sau treizeci de ori, însă prin practica zazenului şi a respiraţiei sale specifice, o frecvenţă de patru până la nouă respiraţii pe minut devine ceva foarte obişnuit. Şi este loc şi de mai bine. La sfârşitul unei perioade de practică intensivă (*sesshin*), respiraţia mea devine una pe minut, iar recordul meu, înregistrat de unul dintre camarazii mei, a fost de una la trei minute.

Dacă recitarea sutrei *Maka Hannya Haramita Shingyo* produce efecte excelente, acest lucru nu se datorează sunetelor, ci lungimii şi profunzimii respiraţiei.

Dacă respiraţia este bună, toate lucrurile din viaţa noastră vor deveni mai uşoare.

Iată o povestioară care va ilustra importanţa respiraţiei:

Un călugăr Zen călătoarea pe mare. La un moment dat a început o furtună teribilă, din care cauză toată lumea a început să se gândească cu groază la o moarte iminentă. Însă călugărul şi-a spus: „Dacă trebuie să mor acum, vreau să mor în postura de zazen.” Şi atunci s-a aşezat în postură. Curând vasul s-a scufundat, cu tot cu călugăr. Însă lungimea neobişnuită a respiraţiei sale i-a permis să revină viu la suprafaţă. Acolo s-a agăţat de o bucată de lemn, plutind apoi în direcţia ţărmului. Toţi ceilalţi muriseră, toţi cei care doriseră să trăiască. Numai el a supravieţuit, el, care abandonase această dorinţă.

V. ATITUDINEA MINŢII

a) Hishiryo

Maestrul Dogen a spus că trebuie să avem o minte-inimă activă şi fără de gânduri. Cum putem gândi fără să gândim? Aceasta reprezintă esenţa Zenului, *hishiryo*. Este secretul zazenului. *Hishiryo* se află dincolo de gândirea subiectivă.

Trebuie să înţelegem sensul conceptului de *hishiryo*, care este conştiinţa absolută, pe care unii o numesc „mintea cosmică” sau „non-mintea”. *Hishiryo* este mintea-inimă, mintea-centru, percepţia absolută, este „fără de gânduri”, pe când *fushiryo* este „non-gândirea”.

Fushiryo este starea de *niroda*, starea de extincţie, în care mintea şi corpul nu mai au nici un fel de activitate Însă nu acest lucru este cel pe care îl propune Zenul *Soto*.

Zenul *Soto* propune *hishiryo*, adică starea de înţelepciune absolută, mintea de Buddha, cea fără de gânduri personale, individuale.

Dacă nu gândim prin intermediul minţii noastre individuale, şi dacă mintea noastră se află într-o stare naturală, atunci acest lucru este *hishiryo*.

Atunci când practicăm zazen poate apărea o condiţie psihologică anormală, dar chiar dacă aceasta apare, nu trebuie să încercăm să o combatem, nici să-i dăm curs, pentru că nici nu trebuie să ne fixăm mintea pe o idee şi nici nu trebuie să ne concentrăm asupra vreunui obiect, noi trebuie doar să considerăm gândurile care ne apar ca fiind nişte nori ce trec pe cer, sau ca o apă curgătoare. Nu trebuie să avem gânduri individuale, pentru a putea să-i oferim o posibilitate minţii noastre să poată fi traversată, într-un fel sau altul, de mintea universală, sau de gândirea lui Buddha. Nimic din minte nu trebuie să fie al nostru, sau creat de noi înşine, căci atunci când mintea este vidă, ea este *ku* sau *mu*.

Într-o zi, Sariputra i-a adus lui Buddha nişte mâncare într-un bol. Însă Buddha a dat-o unui câine, spunând: „Sariputra, tu mi-ai adus această mâncare, iar eu i-am dat-o unui câine, şi acest lucru este cea mai mare caritate”. Sariputra a fost surprins de gest, pentru că el nu se detaşase încă de ideea de dar, pe când Buddha era liber de acest mod de gândire obişnuit oamenilor. În Franţa se spune: „Norocul vine când dormim”. Găsim în această zicală, dacă o analizăm în profunzime, aceeaşi idee, cea de detaşare. În afaceri apare tot timpul această idee de a da şi a primi, însă adevăratul dar este doar darul în sine, *hishiryo*. Iar cel care primeşte darul, în *hishiryo*, salută acea acţiune, simplu, fără alte idei sau gânduri.

În Sutra formată din patruzeci şi două de articole stă scris (în legătură cu actele de caritate, darurile şi pomenile): „A da de mâncare la o sută de oameni răi reprezintă mai puţin decât dacă ai da de mâncare la un om bun. A da de mâncare la o mie de oameni buni reprezintă mai puţin decât dacă ai da de mâncare celui care respectă cele cinci precepte. A da de mâncare la zece mii de oameni care respectă cele cinci precepte reprezintă mai puţin decât dacă i-ai da celui „care a intrat în curent”. A da de mâncare la un milion de oameni „care au intrat în curent” reprezintă mai puţin decât a-i da unuia care „nu mai revine decât o singură dată”. A da la zece milioane de oameni „care nu vor mai reveni decât o singură dată”, este mai puţin decât a da unuia care „nu o să mai revină niciodată”. A da la o sută de milioane de oameni „care nu or să mai revină niciodată” reprezintă mai puţin decât a da la un „înţelept realizat”. A da la un miliard de „înţelepţi realizaţi” reprezintă mai puţin decât a-i da unuia care este „Buddha prin el însuşi”. A da la zece miliarde de „Buddha prin ei înşişi” reprezintă mai puţin decât a da la un Buddha din Lumea Triplă. A da la o sută de miliarde de Buddha din cele Trei Lumi, este mai

puţin decât a da celui care nu judecă nimic, care nu face nimic, care nu practică nimic şi care nu manifestă nimic.”

Maestrul Dogen scrie în capitolul „Viaţă şi moarte” din *Shobogenzo*:

„Dacă ne abandonăm corpul şi mintea, dacă ne uităm propriul eu şi ne supunem puterii lui Buddha, nu mai este necesar să ne folosim mintea şi, în acel moment, ne vom putea separa de viaţă şi de moarte, putem dobândi Satori, putem deveni Buddha.”

Aceasta este filozofia *hishiryo*.

În legătură cu subiectul stării de *hishiryo* absolut, Maestrul Dogen a spus:

„Ea este semnificaţia minţii tuturor Buddha, este mintea stării de Buddha, cea care nu provine din ego sau de la noi înşine. Trebuie să abandonăm examinarea lucrurilor cu ajutorul minţii şi fixarea asupra gândurilor rele sau bune, trebuie să eliminăm toate frământările vieţii cotidiene, trebuie să punem capăt oricărui lucru.”

Dacă încercaţi să vă opriţi gândurile, veţi reuşi doar foarte greu, dar dacă vă veţi abandona ataşamentul de acestea, vă va fi mult mai uşor. Acest lucru poate fi ilustrat prin modul de prindere a unei maimuţe: capcana este construită dintr-o nucă de cocos bine fixată de ceva. Nuca de cocos are o deschizătură foarte mică şi este plină de alune. Maimuţa îşi bagă laba şi apucă alunele, dar nu o mai poate scoate, pentru că ea nu vrea să lase alunele. Şi astfel poate fi prinsă. Dacă i-ar fi trecut prin minte să lase alunele, ar fi redevenit liberă. Maestrul Dogen a spus: „Dacă mâna voastră este deschisă, puteţi apuca toate lucrurile, dacă abandonaţi lucrurile, le puteţi avea.” Dacă sticla este plină cu apă, nu mai puteţi turna în ea vin, însă dacă ea este goală, atunci o puteţi umple. Mâna închisă înseamnă sticla plină, este ego-ul. Gândirea universală, mâna deschisă şi sticla goală reprezintă mintea tuturor Buddha, reprezintă

înţelepciunea supremă. Reamintiţi-vă de povestea acelui profesor de filozofie care i-a făcut o vizită unui maestru Zen. El discuta mult şi savant despre Zen, cu capul plin de argumente; atunci maestrul a luat un ceainic şi a început să toarne ceaiul în ceaşca profesorului. Ceaşca s-a umplut, însă maestrul a continuat să toarne ceai, ceaiul s-a revărsat, iar profesorul a exclamat: „Dar ceaşca e plină şi dă pe dinafară!” Iar maestrul i-a răspuns: „Aşa este şi mintea dumneavoastră, plină şi dă pe dinafară. Nimic nu mai poate intra.”

Shikantaza defineşte o bună atitudine a minţii: atitudinea de a fi „doar aşezat”. Trebuie să ne concentrăm asupra posturii, fiind atenţi la cele cinci puncte esenţiale: zona lombară, degetele mari ale mâinilor, bărbia, limba, ochii, dar în primul şi în primul rând, asupra celor două puncte de început: zona lombară şi degetele mari de la mâini.

b) Condiţia minţii în timpul zazenului

Sutrele buddhiste descriu zece condiţii ale minţii, începând cu stadiul de *naraka*, stadiul infernal al suferinţei, ajungând până la starea de Buddha.

În buddhism, *naraka* (stadiile infernale) sau stadiul de *deva* (nivelul „angelic”), nu au acelaşi sens pe care îl au în alte religii. De exemplu, în religiile vedice – cele care precedă buddhismul, aceste stadii aveau, mai mult sau mai puţin, acelaşi sens ca în catolicism. Ele mai au încă acest sens pentru unii buddhişti mai puţin eruditi, şi putem vedea şi în prezent anumite imagini buddhiste care aduc foarte bine cu descrierile danteşti ale infernului şi paradisului. Însă în adevărata înţelegere a buddhismului, aceste stadii nu sunt

nimic altceva decât nişte condiţii ale minţii. Şi, în special în Zen, aceste condiţii sunt explicate printr-o succesiune de etape, cele prin care trece mintea în timpul zazenului.

Aceste zece etape constituie un proces continuu de transformare, însă etapele nu pot fi delimitate cu claritate, fiecare dintre ele având o „porţiune” comună atât cu etapa superioară, cât şi cu cea inferioară.

Am să descriu aceste zece etape, aşa cum sunt ele prezentate în Sutre:

— *Naraka – jigoku*. Infernul e stadiul de suferinţă care este experimentat la începutul practicării zazenului. Mintea este confuză, corpul are senzaţii de disconfort. Discipolul este contractat, anxios, se frământă, aşteptând cu nerăbdare sfârşitul zazenului. Datorită suferinţei din timpul zazenului, din cauza durerilor de genunchi, de picioare, de umeri, de coloană etc., corpul ajunge să urască zazenul.

Maestrul, care este în spatele practicanţilor, recunoaşte în fiecare postură starea de spirit a practicantului. Stadiul de *naraka* se manifestă prin mişcări cauzate de durere, faţa practicantului fiind contractată, crispată, dură.

— *Preta – gaki*. *Preta* reprezintă spiritele mereu înfometate, dar care nu pot mânca: ele sunt condiţionate de dorinţă şi aviditate. În această etapă, în timpul zazenului practicantul este avid de Satori, de pace, de sănătate, doreşte puteri supranaturale, doreşte să oprească gândurile, doreşte iluminarea. În această etapă practicanţii nu-şi pot înfrâna setea de dobândire.

Maestrul decelează în postură aviditatea şi dorinţa. Capul este aplecat către înainte, ca şi cum ar vrea să apuce ceva.

— *Tiriyag yoni – chikusho*. Este stadiul animal (în sanscrită acest cuvânt înseamnă „matrice animală”). În această etapă, practicantul devine ca un animal, este posedat de dorinţe animalice –

doreşte hrană, are nevoi sexuale. Apare de asemenea torpoarea, somnul, inerţia animală, starea de *kontin*[12] apărând din ce în ce mai frecvent.

Maestrul constată atunci o atitudine de torpoare, gura practicantului rămânând deschisă, câteodată acesta salivează, respiraţia sa devine zgomotoasă, jenându-i pe cei din jur.

— *Asura – shura. Asura* reprezintă fiinţele combatante, mereu pe picior de război, mereu prinse în luptă. Stadiul de *asura* este un stadiu de dispute, de agresivitate, de dorinţă de superioritate.

În această etapă în timpul zazenului practicantul vrea să „câştige cursa”, vrea să fie mai bun decât ceilalţi, să-şi arate superioritatea. Atunci când aude că altcineva primeşte o lovitură de *kyosaku* el gândeşte „zazenul meu este mai bun”, şi nu vrea să primească *kyosaku*.

Maestrul recunoaşte stadiul de *asura* prin acea atitudine agresivă, combatantă, prin faciesul practicantului, care este contractat, coleric.

— *Manusya – ningen*. Postura este bună, umană, naturală, însă nu e la fel de luminoasă ca cea din stadiile superioare. Ea este încă postura unui om obişnuit, a unui om normal. În această stare mintea este ocupată mai degrabă cu aspecte ale vieţii cotidiene, ale relaţiilor familiale, ale serviciului etc. Practicantul nu este încă detaşat de preocupările vieţii, el nu le poate uita complet.

— *Deva – tennin*. Un profesor, autor al unui lexicon european de buddhism, a tradus „*deva*” prin „Dumnezeu”. Aceasta nu este traducerea corectă, deşi cuvântul sanscrit „*deva*” se înrudeşte cu cuvântul grec „*theos*”, cu cuvântul latin „*deus*” şi cu „*dieu*” din franceză. Acest cuvânt îşi are rădăcinile în mitologia greacă. De fapt „*deva*” sunt nişte fiinţe luminoase, strălucitoare, radioase (rădăcina este aceeaşi cu cea a cuvântului „*dies*” – zi). Ele au o existenţă atât de agreabilă, încât pot cădea în narcisism. Această stare este proprie

practicanţilor foarte fericiţi în zazen, care sunt foarte mulţumiţi de ei înşişi, care se complac în ei înşişi, aşa cum sunt. Unii dintre ei confundă această stare cu Satori, cu iluminarea, însă acest lucru este o foarte mare eroare.

— *Sravaka – shomon*. În acest stadiu practicantul gândeşte că a realizat Satori, dar în realitate acesta este un nivel de certitudine cu caracter dogmatic. El gândeşte: „Eu acum înţeleg vacuitatea, *ku*, înţeleg mintea de Buddha, spiritul sutrelor, am Satori." Însă aceasta nu este decât o înţelegere intelectuală, o cunoaştere discursivă a filozofiei dogmelor. El are impresia că a devenit Buddha, însă este fals, acesta nu este adevăratul Satori.

— *Pratiyeka Buddha – engaku*. Acesta stadiu este asemănător stadiului de *shomon*. El apare atunci când practica zazenului este foarte îndelungată, dar e făcută fără un maestru, fără studiu, o practică solitară, o practică dogmatică. Maestrul poate recunoaşte acest stadiu prin postura care a devenit rigidă. Practicantul nu mai acceptă corectarea posturii sale. El gândeşte: „Eu sunt un Buddha perfect." Printr-un exces de încredere în sine însuşi, mintea sa devine dură, fără acea compasiune infinită faţă de celelalte fiinţe. Şi atunci nu mai are loc nici o evoluţie sau progres în practica pe marea Cale. Atunci urmează oprirea din practică.

— *Bodhisattva – bosatsu*. În tradiţia Mahayana acesta este un stadiu extraordinar. Postura este asemănătoare cu cea din stadiul *manusya,* însă mintea este cea a unui Buddha care a dobândit înţelegerea vacuităţii, fiind într-un anume fel un Buddha viu. Statuile lui Buddha nu au ornamente, nu poartă bijuterii, doar cele de Bodhisattva au. Un Bodhisattva nu caută Satori pentru sine, ci pentru toate fiinţele, pentru că un Bodhisattva are înţelegerea tuturor fiinţelor.

În Japonia putem vedea pe marginea drumurilor numeroase statui de Bodhisattva, aşa numitele *jizo bosatsu*, ele arătând prin amplasarea lor atributele unui Bodhisattva care este la dispoziţia tuturor, care nu se închide doar într-un templu. Unii occidentali care practică zazen găsesc că dojo-ul nu este adecvat, ei fiind deranjaţi de ceilalţi practicanţi şi de aceea preferă să facă zazen singuri acasă. Această atitudine este cea a unui *shomon*; însă alţii practică zazen împreună cu alte persoane, fără a se simţi deranjaţi de acestea, oriunde şi în orice stadiu s-ar afla. Aceasta este atitudinea unui adevărat *bosatsu.*

10. *Buddha – butsu – hotoke*. Aceasta este etapa cea mai înaltă, este etapa finală, e adevăratul *ku*, adevărata vacuitate, este *hishiryo* pe care l-am descris în această carte. Postura este perfect împlinită. Mintea a dobândit completa iluminare, suprema înţelepciune, *samyak sambodhi*. Un nume al lui Buddha în japoneză este *hotoke*, care înseamnă a desface, a dezgoli, a dezmembra, a discerne, a lăsa deschis, a deveni gol, a deveni „nimic”.

Astfel, aceste condiţii ale minţii constituie paşii către înţelepciune. Am dat descrierea acestor stadii începând cu cel mai de jos ajungând până la cel mai elevat. Prin zazen putem accede la înţelepciunea supremă. Iar în viaţa noastră de zi cu zi putem face trecerea de la stadiul de *naraka* la stadiul de Buddha, iar mintea noastră poate deveni mereu fericită şi liniştită.

Trebuie să înţelegem că în timpul zazenului aceste stadii nu sunt succesive, nu sunt experimentate în ordinea aceasta. În aceeaşi şedinţă de practică de zazen, pot fi experimentate stadii aflate la mare distanţă unele de altele. Dacă vom continua să practicăm zazen multă vreme, vom putea cu siguranţă să accedem la un nivel superior.

Am mai spus şi o mai repet: postura este foarte importantă, pentru că a sta în postura de Buddha înseamnă a deveni Buddha, înseamnă a avea Satori.

Zazen este egal Satori: este *hishiryo*.

c) Kontin şi Sanran

Trebuie să fim atenţi să evităm cele două tipuri de deformare a minţii. Prima dintre acestea constituie o relaxare prea mare a minţii, care se poate prăbuşi într-o stare de torpoare. Acest lucru este *kontin*; cel de-al doilea, *sanran*, este mintea necontrolată, dispersată. *Kontin*-ul duce foarte uşor la halucinaţii de toate felurile, la viziuni, la imagini hipnagogice, la sunete etc. Este de la sine înţeles că toate aceste lucruri sunt rele, fie că acestea sunt agreabile, fie că sunt înspăimântătoare. Percepţiile halucinatorii fac parte dintr-o categorie psihică subtilă. Astfel, unii practicanţi experimentează în zazen un soi de unitate cu întregul cosmos, îşi imaginează că sunt un Buddha, însă acest lucru nu trebuie să fie confundat cu veritabila fuziune a sinelui cu cosmosul, sau cu adevărata identificare cu Buddha. Nuanţa aici este foarte importantă.

d) Cum se pot combate aceste erori în meditaţie

În cartea lui Keizan, *Zazen Yojinki* – „Cartea Vigilenţei în Zazen" – putem citi: „Dacă mintea şi respiraţia nu sunt normale, această boală poate apărea." Zazenul nu este un misticism, în acel sens degradat al termenului, în care au loc viziuni şi fenomene subtile.

Dacă vă aflaţi într-o stare de *kontin*, trebuie să vă concentraţi asupra punctului dintre cele două sprâncene asupra celui de la rădăcina nasului. Dacă vă aflaţi în *sanran*, trebuie să vă concentraţi în *hara* sau pe vârful nasului. Maestrul meu, Kodo Sawaki, m-a învăţat că în acest caz trebuie să mă concentrez asupra punctului de contact dintre cele

două degete mari ale palmelor, dar ne putem de asemenea concentra în interiorul căuşului palmei stângi.

e) Mintea pură

În Zenul *Soto* lucrul esenţial este de a ne vedea ego-ul adevărat, ego-ul natural, mintea pură, ego-ul pur. Deseori pe *kyosaku*, bastonul de meditaţie, stă scris: „Trebuie să vedem în adevăratul nostru „sine”; cu alte cuvinte, să vedem cu adevărat în mintea noastră”. Aceasta este o frază din *Dainichikyo*. Aşadar *kyosaku* reprezintă remediul ce trebuie aplicat celor care se află în starea de *kontin* sau de s*anran*.

În primele zece sau douăzeci de minute ale zazenului, mintea poate trece printr-o succesiune de stări de deprimare sau de exaltare, de *kontin* sau *sanran*, dar dacă şedinţele de meditaţie se vor succeda şi vor fi însoţite de meditaţia în mers, atunci *sanran*-ul va înceta destul de uşor. Cu toate astea, este încă uşor să se cadă în *kontin*. Trebuie deci să veghem cu mare grijă să evităm această stare. Şi atunci mintea ni se va linişti, va deveni aidoma unui pahar cu apă, va fi clară, iar ca urmare a liniştii mentale noroiul ei se va lăsa la fund.

Astfel mintea va deveni senină, fără nici un fel de tulburare, va fi calmă, va fi liberă de orice convenţii, nu va mai fi sclava vreunei formule sau reguli. Ea va deveni deschisă, liberă, nu va mai fi deranjată de formalisme. Ea va acţiona deschis, cu francheţe, cu mare independenţă. Ea va fi naivă, simplă, inocentă, dar nu şi insensibilă. Mintea devine inepuizabilă, nesecată, nelimitată. Ea va accede la totalul dezinteres, însă nu va cădea în lene şi trândăvie. Ea nu se va mai ataşa de nimic. Ea a rupt ataşamentul faţă de viaţă, de bine, de circumstanţele vieţii şi, cum am mai spus deja, ea a abandonat toate lucrurile şi astfel a dobândit

toate lucrurile, pentru că nimicul, vidul, este inepuizabil.

Mu ichimotsuchu mujinzo.

12 *Kontin*: vezi paragraful următor.

VI. KIN HIN – MEDITAŢIA ÎN MERS

a) Ce este kin-hin?

În unele temple Zen, *kin-hin* nu este considerat a fi ceva important, dar de fapt acest tip de mers are o foarte mare însemnătate. El trebuie să fie considerat ca un zazen în mişcare, ca un zazen dinamic. Maestrul meu, Kodo Sawaki, a fost singurul din zilele noastre care a continuat aceasta metodă, iar eu i-am urmat exemplul. *Kin hin* nu poate fi predat şi explicat, el se poate învăţa doar practicând, însă eu am să încerc să îl descriu în cuvinte.

După o şedinţă de zazen, picioarele devin dureroase, de aceea este foarte bine să se facă *kin-hin*. Începutul şedinţei de zazen este anunţat prin trei bătăi de clopot, iar sfârşitul zazenului se anunţă printr-o singură bătaie. Două bătăi de clopot anunţă *kin-hin*.

Kin hin înseamnă a merge în şir indian, într-un anume mod. Atunci când se aud două bătăi de clopot trebuie să oprim zazenul, să ne ridicăm încet, să ne întoarcem (în sensul acelor de ceasornic) şi să ne aşezăm în şirul format de ceilalţi practicanţi.

Kin semnifică din punct de vedere literal „urzeala ţesăturii”, *hin* înseamnă „a merge”. *Kin hin* este cuvântul care desemnează mersul în dojo, mers care se face întotdeauna către dreapta şi transversal, ca urzeala ţesăturii, şi nu longitudinal precum un lanţ.

b) Postura în care se practică kin-hin

Odată ce ne-am ridicat de pe *zafu* şi ne-am aşezat în rând cu ceilalţi practicanţi, închidem în mâna stângă degetul mare. Punem pumnul stâng (cu palma orientată către sol) pe plexul solar, rădăcina degetului mare fiind în contact cu pieptul.

Mâna dreaptă se aşează peste pumnul stâng, cuprinzându-l, antebraţele trebuie să fie pe aceeaşi linie, coatele pe direcţie orizontală, privirea plecată, plasată la aproximativ trei metri în faţă. Nu se priveşte la stânga sau la dreapta. Apoi avansăm piciorul drept, punând mai înainte călcâiul, apoi treptat-treptat toată talpa piciorului, iar la sfârşit se apasă solul cu degetul mare de la picior, talpa piciorului rămânând complet pe sol. Mersul continuă astfel, păşind alternativ, cu corpul bine echilibrat, fixat în centrul de gravitaţie, păstrând atenţia (cea avută şi pe perioada zazenului), asupra celor cinci puncte importante: zona lombară, bărbia, ochii, limba şi mâinile, contactul degetelor mari din postura aşezată fiind înlocuită de simţirea degetului mare prins în pumnul stâng. Maestrul meu spunea: „*Kin-hin* trebuie să fie precum mersul răţoiului”, cu alte cuvinte, un mers care să asigure tot timpul, şi fără nici un efort, un centru de greutate echilibrat. Când este necesară schimbarea direcţiei (care are loc la colţurile dojo-ului), atunci trebuie să se facă o mişcare în unghi drept, mişcarea curbă nefiind o mişcare din linia tradiţională. De asemenea, este foarte important să se aibă grijă să nu se facă zgomot atunci când se merge, să nu se târască picioarele pe podea.

c) Atitudinea minţii în timpul kin-hin

Trebuie să fie aceeaşi ca în zazen.

d) Respiraţia din timpul kin hin-ului

Respiraţia din timpul *kin-hin* este aceeaşi ca cea din timpul zazenului. Se inspiră atunci când piciorul drept se ridică, pentru a avansa cu jumătate de pas. Piciorul se pune jos la sfârşitul inspiraţiei. Apoi se expiră întinzând bine piciorul de sprijin, mai ales partea din spate a genunchiului şi laba piciorului. Capul este orientat şi împins

către cer, bărbia este retrasă, expiraţia este coborâtă cu putere în abdomenul inferior. Se inspiră din nou avansându-se cu piciorul stâng, jumătate de pas... şi aşa mai departe.

În timpul respiraţiei nu trebuie să se audă nici un sunet. La fel ca în zazen, respiraţia trebuie să fie complet silenţioasă. Dacă mintea şi postura sunt stabile şi liniştite, respiraţia va fi şi ea calmă şi tăcută.

e) Care este durata zazenului şi a kin-hin-ului?

De obicei în temple, în cazul unei practici normale, zilnice, se practică zazen timp de patruzeci şi cinci de minute, iar *kin-hin* timp de zece minute, însă pentru europeni este mai convenabil zazenul de douăzeci până la treizeci de minute, iar *kin-hin*-ul timp de cinci, până la zece minute. În templele tradiţionale, zazenul şi *kin-hin*-ul se succed de dimineaţa până seara, însă în Europa două zazen-uri întrerupte de un *kin-hin* este varianta cea mai rezonabilă.

VII. KYOSAKU-UL (BASTONUL)

a) Bastonul pentru admonestare

Kyosaku nu este doar un simplu baston, el reprezintă mintea călugărului Zen, este mintea maestrului Zen. După ce *kyosaku* a fost fasonat, maestrul scrie pe acesta, din inimă, cuvinte de învăţătură, nu doar pentru discipolii săi ci şi pentru sine însuşi, şi din această cauză, atunci când păşeşte printre rândurile de discipoli, el îl menţine în dreptul ochilor. Iată nişte exemple de inscripţii tradiţionale făcute pe un *kyosaku*:

— Trebuie să vedem în propriul nostru ego, cel adevărat;

– Dacă nu ne oprim mintea asupra niciunui gând, adevărata noastră minte va ieşi la iveală.

— Corpul lui Buddha va intra în corpul nostru, iar mintea noastră se va uni cu mintea lui Buddha.

— Dacă veţi încerca să prindeţi luna în apa râului, nu veţi reuşi.

— Nu trebuie să încercăm să oprim gândurile iluzorii şi nici să căutăm adevărul.

— Elefanţii nu se joacă pe cărarea micilor iepuraşi; nu trebuie să criticăm cerul privindu-l printr-un tub gol.

— Trebuie să trăim întotdeauna pe vârful muntelui, deasupra norilor, pentru că atunci tunetele vor fi sub noi.

— Dacă practicăm zazen, dacă trăim în micul templu aflat în valea cea adâncă, nu vom fi acoperiţi de praful vieţii obişnuite.

— Norii sunt pe cer, apa e în sticlă.

— Chiar în acest moment trebuie să transformăm acest sac de piele urât mirositor, trebuie să zdrobim diavolul din noi înşine, folosindu-ne de acest baston.

— Marea a secat şi a rămas doar fundul ei; omul moare, doar mintea este cea care rămâne.

— Dacă obţinem un lucru, vom pierde altul

— Universul este asemenea unei picături de apă în mare, etc.

b) Cum se primeşte kyosaku

Kyosaku, uneori se scrie *keysaku*, înseamnă bastonul de admonestare. Lovitura de *kyosaku* nu este o lovitură de pedepsire. Lovitura de *kyosaku* este necesară numai atunci când suntem stăpâniţi de stările de *kontin* sau de *sanran*, pentru că el ne readuce la tensiunea justă, şi de aceea este considerat ca fiind un instrument de instruire. În dojo-urile mai importante, de obicei maestrul este cel care se ridică atunci când îşi dă seama că *kyosaku* este necesar (maestrul meu, Kodo Sawaki folosea el însuşi *kyosaku* în marea majoritate a timpului). În timpul *kyosaku*-ului atmosfera din dojo devine ardentă.

Trebuie să distingem două cazuri în care se dă şi se primeşte lovitura de *kyosaku*: fie discipolul este cel care o cere, fie maestrul este cel care o administrează direct, considerând-o necesară.

În primul caz, atunci când discipolul simte nevoia unei lovituri de *kyosaku*, el împreunează palmele la nivelul feţei (în *gassho*). Apoi maestrul îi atinge acestuia uşor umărul. Discipolul va pune pe genunchi mâinile închise în pumn, cu degetul mare în interior, şi apoi va trebui să-şi încline capul spre partea opusă umărului atins de maestru, continuând să-şi aplece trunchiul degajând partea de sus a umărului, astfel încât să poată primi lovitura pe muşchii umărului şi nu pe oasele acestuia. Maestrul obişnuieşte să lovească centrul unei reţele importante de nervi. Lovitura nu este dureroasă (făcând această experienţă ne putem da seama de acest lucru); tensiunea din corp încetează, iar creierul accede la o condiţie nouă, mai bună, în care nu mai există *kontin* sau *sanran*, în care se redobândeşte intensitatea justă a posturii. După lovitură, discipolul salută din nou (*gassho*) pentru a mulţumi maestrului, iar maestrul face la

rândul lui acelaşi lucru, pentru a-i mulţumi discipolului, amândoi aflându-se într-o condiţie de iubire perfectă. Doar la zgomotul făcut de lovitura de baston toţi ceilalţi discipoli devin mai atenţi şi mai plini de energie.

c) De ce ne folosim de acest baston?

Esenţialul în zazen este intensitatea. Am fost la Londra sau la Paris şi am observat practicanţi ai meditaţiei *Teravada*, hinduse sau tibetane, însă nicăieri nu am regăsit această intensitate caracteristică zazenului. Aceşti practicanţii se mulţumesc de obicei să îşi urmeze şirul gândurilor, de unde derivă aşadar o stare de reverie (aceeaşi stare o putem simţi atunci când ne trezim din somn şi când, rămânând încă în pat, ne lăsăm pradă gândurilor). Acest gen de meditaţie, dacă este prelungit, poate să ducă la apariţia unor riscuri în cazul persoanelor sensibile, starea anormală putând duce uneori la deranjamente mentale. De aceea, în Zenul adevărat, postura şi bastonul sunt foarte importante. Adevăratul maestru trebuie deci să vegheze continuu ca intensitatea meditaţiei să fie obţinută şi ca ambianţa dojo-ului să fie întotdeauna serioasă şi solemnă.

d) Zazenul nu este nici mortificare şi nici austeritate

Zazenul înseamnă intrarea minţii într-o condiţie de confort, de bine. *Kyosaku* nu reprezintă deci un procedeu de mortificare. El reprezintă arta adevăratului maestru, cea de a doza forţa loviturii, atât în funcţie de fiecare practicant în parte (de exemplu mai uşor pentru persoanele în vârstă, pentru femei şi copii), cât şi de grosimea îmbrăcămintei practicantului. Cu cât un bărbat este mai viguros, cu atât lovitura va fi mai puternică. De altfel, bastonul care se foloseşte vara este făcut dintr-un lemn mai moale. Trebuie să notăm de asemenea că în ceea ce îi priveşte pe călugării

adevăraţi, cei care urmează un antrenament intensiv, aceştia vor primi lovituri mult mai puternice şi mult mai dese decât laicii care practică ocazional în dojo.

În mod normal, postura de zazen trebuie să fie menţinută într-o stare de imobilitate absolută. Dar, dacă uneori postura devine mult prea inconfortabilă, se poate admite o schimbare a poziţiei, de exemplu se poate schimba încrucişarea picioarelor. Maestrul poate admite de asemenea, ca în cazul unei afecţiuni, să se asume o postură liberă, fără tensiune.

În cazul schimbării în postură, mai întâi se salută, având grijă să nu-i deranjăm pe ceilalţi practicanţi cu zgomotul făcut de hainele noastre, de respiraţia noastră, sau de orice altceva. La începutul perioadei de practică discipolii trebuie să dea dovadă de răbdare, de perseverenţă şi de anduranţă, pentru că la început postura este dificilă pentru toată lumea.

Este permis de asemenea (plecând mereu de la principiul că zazenul trebuie să fie confortabil, pe cât posibil), de a mai pune încă ceva sub perna de meditaţie (o pătură groasă sau o altă pernă). Atunci când ningea, Bodhidharma se proteja punându-şi pe cap roba, fiind adăpostit într-o grotă. Iar Buddha, pentru a sta aşezat sub arborele Bô, şi-a făcut o pernă plină cu iarbă.

VIII. PROGRAMUL DE PRACTICĂ ÎN CADRUL UNUI TEMPLU SOTO ZEN

a) Generalităţi pentru timpurile moderne

Generaţiile se succed, uzanţele se schimbă, şi pentru că viaţa din ziua de azi a devenit complicată şi supraîncărcată, programul din templele de odinioară nu mai este aplicat. Însă buddhismul Mahayana este actualizat, mulţi călugări sunt căsătoriţi, în unele temple aceştia chiar trăiesc împreună cu familiile lor. În unele temple s-au păstrat vechile obiceiuri şi acolo practicanţii se trezesc devreme, la orele 5 sau 6 ale dimineţii. În timpul perioadelor de antrenament intensiv de zazen, practicanţii se trezesc mult mai devreme, astfel încât zazenul să poată să înceapă la ora 4 dimineaţa, după ce în prealabil au mai fost recitate şi Sutrele.

Iată câteva tipuri de program ce au fost folosite în trecut, şi pe care unele temple continuă să le aplice şi azi:

b) Programul tradiţional pentru călugării din templele Zen

Maestrul meu mi-a transmis programul pe care îl aplica Daichi, şi pe care acesta l-a prezentat în cartea sa *Juniji Ho Go (Daichi Ho Go*), numit „Programul zilnic pentru cele douăzeci şi patru de ore”. Voi da acest program, care este urmat în templul meu Antai-ji din Kyoto, şi care mai este aplicat şi în templul Teisho-ji din Naganoken şi în cadrul „Institutului Zen” din Tokyo.

Adevăratul Zen al lui Buddha este doar zazen, adică „aşezarea corectă”.

Ce este zazenul?

Înseamnă a sta aşezat cu picioarele încrucişate, cu corpul drept. Mintea nu trebuie să se gândească la nici un lucru, nici măcar la buddhism, nici măcar la Satori. Dacă avem această atitudine, mintea noastră va coincide cu adevărata minte de Buddha. Nu trebuie să ne gândim nici la viaţă, nici la moarte, nici la karma, nici la samsara.

Călugării trebuie să abandoneze lumea oamenilor obişnuiţi pentru a intra în lumea Buddhaşilor, trebuie să trăiască exact cum trăiau marii călugări ai trecutului, trebuie să aibă aceeaşi conduită. Şi, mai ales, nu trebuie să se gândească la ego-ul lor personal.

Vom descrie conduita acestor mari călugări ai trecutului, cei care urmau şi păstrau aceste reguli ale unei vieţi monastice, fără a se gândi la onoruri, la bani sau la bucuriile materiale ale vieţii.

c) Regulile unei zile de practică

Dacă putem să practicăm aceste reguli o zi sau o noapte, atunci le putem practica un an, doi ani, toată viaţa noastră. Această zi şi această noapte vor reprezenta fundamentul, baza practicii noastre de o viaţă.

Trezirea se va face la ora 3 a dimineţii, când va suna clopoţelul; vom îmbrăca *kesa* şi vom practica zazen până la ora 5 a dimineţii. Este permis, totuşi, ca iarna să se înceapă la ora 4. În timpul zazenului vom avea ocazia de a ne desăvârşi karma, de a deveni Buddha sau de a deveni aidoma marilor maeştri ai trecutului.

La ora 7 a dimineţii se va servi micul dejun format din supă de orez. Mai înainte de asta se va recita sutra „*Bussho Kapila, Jodo Makada*...” (Buddha s-a născut la Kapila, s-a iluminat la Maghada...”. După aceea se vor recita cele zece nume care se află în „Marea Sutră a Numelor”: 1. Vairokana – 2. Locana – 3. Sakyamuni – 4.

Maitreya – 5. „Sutra Lotusului Adevăratei Legi” – „*Saddharma Pundarika Sutra*” – 6. Manjusri – 7. Samantabhadra – 8. Avalokitesvara – 9. Toţi Bodhisattva-şii – 10. „Sutra Marii Înţelepciuni” – „*Maha Prajna Paramita Sutra*”.

În al treilea rând, se recită *Go Kan No Ge*, cele cinci versete: de ce mănânc? etc. Vom da mai târziu detalii despre aceste versete.

În timpul mesei trebuie să uităm totul (inclusiv zazenul), pentru a putea fi concentraţi doar asupra acţiunii de a mânca şi de a putea avea, pentru această acţiune, corpul şi mintea în unitate. Acum este ocazia de a obţine Satori, prin atingerea condiţiei minţii Buddhaşilor sau a maeştrilor timpurilor trecute, acţiunea de a mânca fiind în ea însăşi Satori.

După micul dejun, urmează recitarea Sutrelor. Cartea ce conţine Sutrele va fi ţinută în faţa ochilor şi, de asemenea, în timpul recitării nu ne vom gândi la zazen sau la supa de orez. Şi acum există posibilitatea de a dobândi Satori, de a sfârşi karma şi de a ne ridica la condiţia de Buddha.

După lectura Sutrelor putem să ne odihnim puţin. În acest timp nu trebuie, de asemenea, să ne gândim la altceva în afară de odihnă, nu trebuie să vorbim, ci să respectăm liniştea. Maestrul poate ţine conferinţe în această perioadă.

La ora 9 vom arde esenţe parfumate, iar clopotul va anunţa începutul unei alte şedinţe de zazen, care va dura până la ora 11 a dimineţii. În acest răstimp noi nu trebuie să ne gândim la Buddha, la condiţiile bune sau rele, sau la circumstanţele vieţii. Vom respinge toate aceste gânduri, şi ne vom concentra doar asupra zazenului.

Pentru că zazenul însuşi este Satori, adevăratul zazen este Satori. Chiar dacă practicăm zazen pentru o scurtă perioadă de timp, noi putem deveni asemeni lui Buddha, pentru că zazenul este cea

mai înaltă şi cea mai bună practică. În timpul zazenului, karma noastră poate fi terminată, putem deveni precum un Buddha sau precum marii maeştri ai trecutului.

După zazen, până la masa de prânz, ne putem odihni puţin. Atitudinea noastră din timpul acestei perioade de odihnă trebuie să fie aceeaşi cu cea descrisă pentru perioada de odihnă precedentă. Gândurile noastre vor fi gânduri de bunăvoinţă faţă de ceilalţi călugări şi faţă de toată lumea în general. Trebuie să veghem asupra bolnavilor şi asupra celor slabi ca şi cum noi am fi rudele şi apropiaţii acestora. Dacă suntem nevoiţi să vorbim, vom face acest lucru cu blândeţe şi nu vom discuta despre lucruri mondene. Trebuie să ne gândim mereu la moarte, pentru că ea este posibilă în orice clipă. Dacă ieşim din dojo şi întâlnim alţi călugări, trebuie să ne comportăm ca nişte călugări Zen, adică cu atenţie şi vigilenţă.

La ora 12 are loc masa de prânz, masa principală a zilei. Atitudinea minţii trebuie să fie asemenea celei de la micul dejun. În timpul mesei, karma noastră poate fi terminată, putem deveni precum un Buddha sau precum marii maeştri ai trecutului.

După masa de prânz, urmează instrucţiunile date de maestru şi *dokusan*, întâlnirea privată şi personală a maestrului cu discipolii săi. Atitudinea din această perioadă trebuie să fie aceeaşi cu cea avută în timpul perioadei de odihnă precedente, însă trebuie acordată o atenţie specială faptului că viaţa este aidoma unui vis, şi nevoii de a nu irosi absolut nici o clipă în zadar. Astfel, karma noastră poate fi terminată, putem deveni precum un Buddha sau precum marii maeştri ai trecutului.

De la ora 3 a după-amiezii până la ora 5, se va practica zazen, urmând aceleaşi dispoziţii ca în perioadele precedente. Astfel, karma noastră poate fi terminată, iar corpul şi mintea pot deveni

asemenea celor ale lui Buddha, sau ale marilor maeştri ai trecutului.

De la ora 5 la 7 urmează o perioadă de odihnă, baie, spălat etc. Vor fi aplicate aceleaşi condiţii, viaţa trebuie considerată precum un vis, aidoma unui crepuscul care se sfârşeşte rapid.

De la ora 7 la ora nouă a serii se va practica zazen, urmând dispoziţiile indicate mai devreme.

Ora nouă este ora în care trebuie să mergem la culcare, însă pentru cei care doresc, se poate continua zazenul. Pe perioada de antrenament se doarme în dojo, însă, în general, se doarme într-o cameră. Aceleaşi dispoziţii trebuie respectate, nu se va face conversaţie, iar mintea ne va fi în armonie, prietenoasă, liniştită şi calmă. În timpul somnului trebuie să asumăm postura în care Buddha doarme, corpul va fi aşezat pe partea dreaptă, mâna stângă va fi pusă pe coapsa stângă, mâna dreaptă sub obrazul drept, sau mâinile împreunate ca în zazen, tălpile picioarelor aşezate una peste cealaltă, stângul puţin mai în spate. Nu trebuie să ne dezbrăcăm de tot, ci să rămânem îmbrăcaţi cu *kimono*-ul alb şi cu centura (*obi*), şi nu trebuie să ne gândim nici la buddhism şi nici la moarte. Şi în timpul acestei perioade karma noastră poate fi terminată, putem deveni precum un Buddha sau precum marii maeştri ai trecutului.

Norma generală este aceea de a ne culca la ora 9 a serii şi de a ne scula la ora 3 a nopţii. Acest timp este potrivit pentru a dormi dar, după cum am spus, este permis să se continue practica zazenului.

Se poate practica în grădina templului, în pădure, la lumina lunii sau a stelelor, folosindu-ne, atunci când este necesar, de o pelerină pentru a ne proteja de frig. Zazenul este foarte fructuos atunci când este practicat în aceste condiţii însă, dacă veţi dormi cu mintea de Buddha şi în postura de Buddha, practic va fi acelaşi lucru. Putem deveni

astfel, cu corpul şi cu mintea noastră, asemenea unui Buddha.

Astfel, a dormi şi a se trezi vor deveni Satori. Orice clipă în care concentrarea lipseşte este o clipă pierdută, fiecare clipă trebuie să facă obiectul concentrării noastre. Când mâncăm trebuie să fim concentraţi asupra acţiunii de a mânca, când citim Sutre trebuie să fim concentraţi asupra acţiunii de a citi Sutrele, iar când dormim, trebuie să fim concentraţi asupra somnului.

După ora 3 a nopţii, ora de trezire, va începe o nouă zi de antrenament, prin care vom avea o viaţă ca a unui Buddha, sau ca a unui mare maestru al trecutului. Acest program de o zi este deci un model pentru programul întregii noastre vieţi, pentru zece ani, pentru douăzeci de ani. Este un model de viaţă foarte simplă, dar va fi o viaţă în care corpul şi mintea noastră vor fi în unitate, precum cele ale lui Buddha sau cele ale maeştrilor din trecut. Şi astfel noi vom putea să ne sfârşim karma plini de recunoştinţă faţă de maestru şi faţă de părinţii noştri, să terminăm rapid acest fel de viaţă şi de lucruri.

d) Eternitatea reprezintă succesiunea nenumăratelor „o zi”

Buddha a explicat la un moment dat că dorea să îi înveţe pe oameni eternitatea, însă această eternitate este alcătuită din zile, ca cea prezentată mai sus şi, de aceea, practica unei astfel de zile poate fi considerată „regele Satori-ului”. Dacă vrem să devenim Buddha, dar nu după moartea noastră ci chiar în această viaţă, este suficient să practicăm, să aplicăm acest program de o zi în fiecare zi a vieţii noastre.

Această învăţătură constituie o minune, învăţătură pe care maestrul meu mi-a dat-o prin intermediul cărţii scrise de Daichi, în special pentru călugări.

Este o învăţătură originală, care arată că concentrarea prezentă în fiecare moment al vieţii noastre este un lucru esenţial, şi chiar şi un laic, o persoană care nu trăieşte într-un templu, poate să o aplice de asemenea. Dacă fiecare om se va concentra în acest fel asupra fiecărei acţiuni a vieţii sale cotidiene – fie că e vorba de luarea mesei, de afaceri, de a conduce un autoturism, de a scrie o scrisoare, de a se odihni, de a se juca sau de a dormi –, atunci fiecare om va putea atinge Satori.

În prezent, programul descris se respectă în liniile sale generale. Numai orele de odihnă sunt în parte transformate în ore dedicate muncii manuale, *samu*. Maestrul Dogen a spus: „O zi fără muncă înseamnă o zi fără mâncare”. Importanţa atribuită lucrului manual este deci foarte mare. De aceea călugării, începând cu prima lor zi într-un templu până la o vârstă foarte avansată, respectă această indicaţie.

Munca manuală este considerată a avea aceeaşi valoare ca munca intelectuală şi meditaţia. Mă frapează faptul că se pot găsi aceleaşi idei şi în opera lui Raymond Ruyer, în care acesta vorbeşte despre „metafizica muncii”; aceeaşi idee apare deseori şi în lucrările lui Teilhard de Chardin.

III
Zen şi ştiinţă

I. ZAZEN ŞI MEDICINĂ

a) Zazen, fiziologia sistemului nervos şi sănătatea

Recent, un laborator din cadrul Universităţii de Medicină din Tokyo a realizat un studiu condus de profesorul Kasamatsu. Eu însumi am fost unul dintre subiecţii studiaţi.

Acest studiu a permis descoperirea unui mare număr de elemente noi, care au constituit în 1967 obiectul unei comunicări făcute tuturor universităţilor de medicină din lume.

Aceste elemente surprinzătoare au fost de mare interes pentru cercurile medicale din lumea întreagă şi, ca urmare a acestui fapt, interesul faţă de Zen nu a încetat să crească. Voi spune câteva cuvinte despre ele:

Creierul poate fi împărţit în două mari regiuni: cortexul sau scoarţa cerebrală (prima regiune), care acoperă şi învăluie structurile cerebrale de profunzime (a doua regiune), structuri care la rândul lor se subdivid în mai multe unităţi funcţionale (diencefal, mezencefal, cerebel, bulbul rahidian etc.).

La om se pot dispune electrozi direct pe pielea capului, permiţându-se astfel înregistrarea fluxului de curenţi electrici, foarte subtili, ce provin din diferitele puncte ale cortexului. Această activitate electrică spontană poartă numele de electroencefalogramă (EEG). Ea se studiază împreună cu EKG-ul (electrocardiograma), cu EMG-ul (înregistrarea activităţii musculare), cu înregistrarea activităţii respiraţiei şi cu electro-dermograma făcută la nivelul palmei, toate acestea realizându-se concomitent. Aceste înregistrări poligrafice dau informaţii asupra stării de veghe a subiectului şi permit să se spună cu exactitate dacă

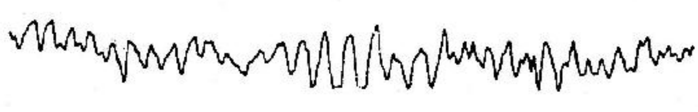
subiectul se află într-o stare de trezie, de relaxare, de somn profund sau dacă visează.

În timpul acestor etape ale stării de veghe, ritmurile EEG-ului sunt cele dominante, fiind legate concret şi specific de existenţa acestor stări ale conştiinţei.

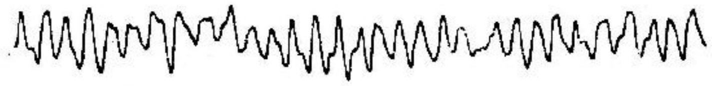
b) Schimbările ritmurilor electrofiziologice care au loc în timpul zazenului

În timp ce starea de trezie, în care există activitate mentală, este caracterizată prin ritmuri cu amplitudine slabă şi frecvenţă rapidă (numite şi ritmuri beta), starea de atenţie difuză, fără somnolenţă, este caracterizată printr-o înşiruire de unde cu amplitudine mare (ritmul alfa), starea de somn profund fiind caracterizată prin unde lente cu amplitudine mare (ritmul delta).

În timpul practicii zazenului, frecvenţa respiraţiei scade, ajungând până la 4-6 respiraţii pe minut şi devine regulată, în timp ce frecvenţa cardiacă are o tendinţă de creştere. Electrodermograma care se face la nivelul palmei nu mai indică dependenţa de stimulii auditivi repetitivi, de unde rezultă că răspunsurile fiziologice nu mai slăbesc. Aceste variaţii electrofiziologice indică o creştere şi totodată o reglare a activităţii funcţiilor sistemului nervos vegetativ care, la rândul său, se află în legătură cu activitatea structurilor profunde subcorticale. La subiectul care este în mod particular conştient de respiraţia sa, aceste modificări pot fi corelate cu o stare de concentrare mai intensă.



Grafic obţinut pentru o stare de veghe normală, arătând atât un exemplu de discontinuitate (ritm beta) cât şi elemente de ritm alfa.



Exemplu al unui ritm alfa continuu, caracteristic stării de meditaţie (stării de Trezie).

Cele mai evidente sunt modificările survenite la nivelul activităţii corticale şi cel al ritmurilor EEG-ului. Subiectul care este aşezat în postura de zazen trece de la o stare de veghe cu activitate beta, la o stare de meditaţie ce poate fi caracterizată de un ritm alfa persistent, cu mare amplitudine şi cu frecvenţă joasă (alfa lent), manifestându-se în principal în regiunile occipitale, dar apărând (mai slab) şi în regiunile parietale. Această sincronizare corticală hipovariabilă ne apare ca o „relaxare" completă a cortexului, şi ea persistă pe toată durata stării mentale caracteristice zazenului. Această activitate electrică, foarte caracteristică, pare a fi corelată cu absenţa totală a activităţii mentale, a lipsei gândurilor, emoţiilor, a senzaţiilor exterioare, fiind corelată cu calmul, pacea şi starea de repaus trăite de subiect.

c) Alte observaţii făcute în Japonia de Academia de Medicină

— Circulaţia sângelui este ameliorată, în timpul zazenului ea crescând în proporţie de 20 până la 40%. Hormonii (secretaţi de hipofiză, tiroidă, suprarenale) cresc cantitativ, la fel şi activitatea celulelor.

— Nevoia de calorii descreşte. Este admis în general un necesar caloric în jur de 2000 de calorii pe zi, însă datorită practicii zazenului, necesarul scade la 1000 de calorii zilnic. Chiar dacă zazenul se practică în încăperi cu temperatură foarte scăzută, corpului îi este cald şi se simte bine.

— Organele interne – stomac, intestine, ficat, rinichi, splină – dacă se află într-o stare proastă, prin zazen vor deveni normale. Acelaşi lucru este

valabil şi pentru coloana vertebrală, care deseori în Occident se găseşte într-o stare foarte proastă.

— În cazul unor stimuli puternici ce provin din exterior, reacţiile corpului sunt diminuate, acest lucru permiţându-ne să nu devenim dominaţi sau copleşiţi de aceştia.

Prof. Kamasatsu a dat indicaţiile următoare în legătură cu EEG-ul produs în timpul zazenului:

„ – Nivelul stării de excitare corticală scade treptat, dar într-o modalitate diferită de cea care se petrece în timpul somnului.

– Concentrarea minţii care are loc în zazen poate fi cu superficialitate asemuită transei hipnotice, însă pe electroencefalogramă apar diferenţe clare între aceste două stări. În starea mentală din zazen, stimulii interni sau externi nu sunt neglijaţi, ci sunt percepuţi într-o manieră extrem de precisă. Acest lucru este arătat cu claritate de ritmul constant prezent pe electroencefalogramă, în legătură cu răspunsurile minţii la aceşti stimuli.”

Aceste descoperiri indică faptul că starea minţii celor care sunt în zazen nu este afectată de apariţia stimulilor exteriori.

De un număr bun de ani, în multe ţări occidentale a crescut considerabil interesul pentru Zen. Dar în acelaşi timp, ţările care nu au nici o influenţă buddhistă în baza lor culturală, înţeleg destul de greu Zenul.

Abordarea noastră este strict ştiinţifică. Noi sperăm, în consecinţă, a fi deschis o cale către înţelegerea Zenului din punct de vedere ştiinţific, făcându-l inteligibil chiar şi acelora care nu deţin o asemenea cultură tradiţională.

Pe de altă parte, am dori să menţionăm relaţia existentă între zazen şi sănătatea minţii. Deseori se spune că zazenul ameliorează în mod considerabil sănătatea mentală, chiar şi pe cea a indivizilor sănătoşi la minte. Noi credem că zazenul nu poate înlocui psihoterapia, ci că el poate fi considerat a fi parte integrantă a acesteia.

În laboratorul de psihologie al Universităţii din Kyoto, toţi profesorii sunt de acord asupra celor care urmează:

— Zazenul creşte „elanul vital”, poate vindeca bolile şi oboseala cronică.

— Zazenul poate ameliora stările de nevroză şi poate ajuta în cazurile de schizofrenie şi debilitate mentală.

— Zazenul poate schimba mentalitatea oamenilor şi poate vindeca stările de agitaţie.

— Zazenul poate dezvolta şi fortifica voinţa, poate da energie şi poate întări mintea, o poate face statornică şi de neclintit.

— Zazenul ne poate face să accedem la suprema înţelepciune, poate dezvolta capacitatea de creaţie.

— Zazenul poate realiza armonizarea şi împlinirea totală a personalităţii fiecăruia.

Dar, cele mai importante sunt următoarele trei puncte:

— Zazenul, care este Satori (iluminare), dă cea mai înaltă concepţie despre lume şi cea mai înaltă filozofie a vieţii.

— Zazenul poate oferi baza cea mai solidă pentru a trăi şi poate aduce liniştea cea mai profundă, poate aduce pacea minţii şi adevărata libertate.

— Zazenul dăruieşte mintea „marii compasiuni” la toată lumea, şi ne arată calea către Muni Rishi, adică spre Buddha.

În templele japoneze este admis în mod tradiţional că:

— Supleţea corpului creşte, acesta devenind alert şi agil.

— Mintea devine liniştită şi proaspătă, devenind şi ea, la rândul ei, alertă şi rapidă.

— Ne putem înţelege propriul nostru „eu”, putem face să apară în noi adevăratul spirit religios, şi putem de asemenea să dobândim o mare încredere.

— Putem să ne bucurăm de o viaţă nobilă şi spirituală.

— În viaţa de zi cu zi, putem deveni calmi, drepţi, caşti şi cu o minte pură.

La Universitatea din Osaka, la Facultatea de Medicină, dr. Hasegawa a scris într-o carte:

„– Zazenul poate reforma în mod sintetic constituţia fizică.

– Zazenul dezvoltă capacitatea de concentrare şi activitatea de bază a structurilor sub-corticale, reglând funcţionarea cortex-ului.”

Cu alte cuvinte, zazenul apare ca fiind cea mai bună metodă, cea mai elevată, asigurând o concentrare justă şi un repaus al centrului cerebral.

d) Zazenul reprezintă măsura sănătăţii

Dacă atunci când practicăm zazen apare o durere într-o anumită parte a corpului, acest lucru indică faptul că un organ intern are un punct slab.

Bineînţeles că nu este vorba de durerile ce apar în zona genunchilor, picioarelor sau gleznelor. La începuturile practicii toată lumea resimte astfel de dureri. Dacă însă resimţiţi dureri (ca de exemplu în regiunea „D” din figura 1) în zona şoldurilor sau mai sus de ele, înseamnă că există o boală a unuia

dintre organele următoare: intestinul gros, vasele sangvine de la nivelul abdomenului sau la rinichi.

Durerile prezente în regiunea „E” pot arăta o boală a organelor sexuale, a vezicii urinare sau a colonului.

Mai sus, zonele „A” şi „B” corespund stomacului, iar cele din partea dreaptă a regiunii „B” semnifică afecţiuni ale ficatului.

Dacă starea generală este foarte proastă, atunci coloana vertebrală va fi dureroasă. În acest caz, va fi dificil să se menţină o postură bună fără a simţi nevoia de a se mişca, iar corpul va fi agitat.

Dacă durerea se simte în zona omoplaţilor, atunci este vorba despre plămâni sau inimă. Dacă în special inima nu se află într-o stare bună, în timpul zazenului respiraţia din zona costală va fi dureroasă, practicantul va simţi o jenă în acea zonă. Dacă în schimb respiraţia din zona superioară este inconfortabilă, dacă practicantul simte nevoia de a tuşi, dacă simte constricţie, apăsare, atunci partea superioară a plămânilor sau traheea nu sunt în bune condiţii de sănătate. O durere în zona umerilor poate însemna o afecţiune a plămânilor, dar ea mai poate însemna şi o problemă la creier, în special dacă durerea se resimte în ceafă. Putem constata atunci că în zazen bărbia va cădea înainte.

De asemenea este imposibil de a păstra o bună postură de zazen dacă am consumat prea multă carne. De aceea, regimul cel mai bun pentru zazen este regimul vegetarian şi cel bazat pe cereale.

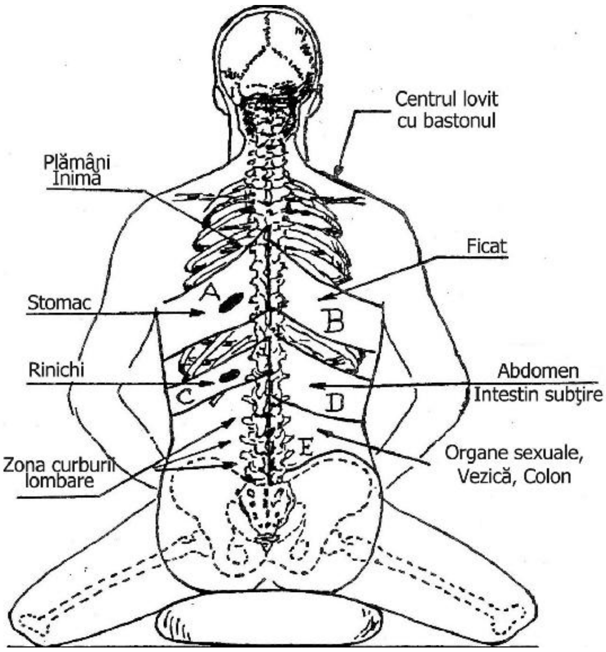
Zazenul ajustează şi reglează rapid funcţionarea sistemului nervos simpatic şi a reţelei de nervi a umerilor, cea care reprezintă locul unde se loveşte cu *kyosaku*-ul, şi ca urmare, lovitura sa va conduce la o bună reglare a funcţionării creierului.

De aceea nu trebuie să ne fie teamă de *kyosaku*. Atunci când primim lovitura, nu vom simţi durere, ci din contră. Vom avea senzaţia agreabilă că a avut loc o schimbare de condiţie a creierului şi a

corpului nostru. Şi astfel, persoanele sensibile şi nervoase devin calme şi liniştite.

Acest baston este foarte important. Trebuie să-l iubim, nu trebuie să ne fie frică de el.

Dacă simţim dureri în timpul zazenului, trebuie să continuăm şi nicidecum să ne descurajăm. Fiindcă zazenul acţionează chiar la rădăcina răului, în mod sintetic, şi nu la suprafaţă, aşa cum face medicina clasică. Prin zazen, corpul este transformat începând de la rădăcină, iar durerile, datorită perseverenţei, vor dispărea.



A.B.C.D.E. sunt zonele dureroase în timpul Zazenului
la persoanele ale căror organe corespondente
sunt mai mult sau mai puţin bolnave.

În urma unei experienţe îndelungate am constatat că bolnavii de tuberculoză, chiar şi cei care scuipau sânge, au simţit o ameliorare doar după câteva luni de zazen. Dar vorbim despre un zazen stabil, după ce au fost depăşite dificultăţile ce ţin de postură.

Tulburările care au loc la nivelul intestinelor şi stomacului se vindecă foarte uşor la persoanele obişnuite. Dacă vă lipseşte pofta de mâncare, o veţi redobândi după trei zile de zazen. Două sau trei şedinţe de treizeci de minute de zazen zilnic

vor fi suficiente pentru a vindeca tulburările mai uşoare.

Prin zazen, activitatea sexuală devine şi ea normală, ba chiar va fi întărită şi, mai ales, va fi controlată.

Dacă în timpul zazenului apare şi se manifestă o mare dorinţă sexuală, aceasta se va calma cu rapiditate. Energia devine profundă, redevenind energie fundamentală, energie vitală prin excelenţă.

Atunci când eram tânăr nu eram nici prea puternic şi nu aveam nici o bună sănătate, însă practica zazenului mi-a întărit foarte mult starea fizică.

Mulţumită energiei fundamentale produsă de zazen nu sunt niciodată obosit. Acum am mai mult de cincizeci de ani, dar pot sa vă asigur că mă ţin mai bine decât „Pont Neuf”!

Trebuie să aveţi grijă să continuaţi practica zazenului chiar dacă postura de zazen este dureroasă, căci, dacă veţi practica până la moarte, vor fi cu siguranţă obţinute multe alte rezultate.

În mod special trebuie supravegheată rectitudinea posturii corpului. Săgeata va lovi ţinta (adică realizarea) dacă zazenul este făcut corect. Altfel săgeata va trece pe lângă ţintă, ca în cazul unui arcaş nepriceput.

Maestrul meu, Kodo Sawaki, nu se gândea niciodată la sănătatea sa, şi nici nu avea vreo metodă specială pentru a o conserva. Mânca ceea ce i se dădea, fără să aleagă, fără să aibă preferinţe; el a continuat să practice zazen zi de zi, fără scop, şi a trăit astfel până la vârsta de nouăzeci de ani, depăşind din punct de vedere al sănătăţii pe marea majoritate a tinerilor.

„Doar forjând putem deveni fierari”. Nu este nevoie să studiem, să discutăm, trebuie doar să practicăm.

Însă nu trebuie să avem nici o dorinţă şi speranţă de câştig, de recompensă. Când facem zazen, acest lucru trebuie să fie făcut fără vreun scop, fără vreun obiectiv, fără speranţa vreunui profit. Acest lucru este foarte important pentru Zenul *Soto*. Noi trebuie să oprim mintea, nu trebuie să continuăm înşiruirea gândurilor. Nu trebuie să ne agăţăm de senzaţiile particulare sau de ideile noastre preconcepute.

În zazen cortexul este relaxat iar structurile sale profunde devin sediul unei mari activităţi (ducând astfel la dezvoltarea intuiţiei şi a dobândirii înţelepciunii supreme). În cele din urmă, va apărea acea înţelepciune care include toate lucrurile.

Putem spune de asemenea că zazenul reprezintă vidul din care toate lucrurile sunt create, şi că este sursa celei mai înalte înţelepciuni, înţelepciunea supremă. Zenul este ca o apă proaspătă şi pură.

Chiar şi religiile sau filozofiile nu sunt în ziua de azi decât teorii care nu fac altceva decât să mărească suma cunoştinţelor.

Înţelepciunea şi intuiţia nu se pot studia cu ajutorul ştiinţei, pentru că pentru ea acestea reprezintă nişte ziduri de netrecut. Numai meditaţia autentică ne poate ajuta să dezvoltăm în noi această înţelepciune, ne poate face să-i înţelegem întreaga ei importanţă.

Lumea actuală este divizată în două clase, în comunişti şi capitalişti (este vorba de anii ’70 – n. tr), însă ambele au aceeaşi bază materială, fără a avea vreun fundament spiritual. Pacea lumii nu poate să se fundamenteze decât pe pacea minţilor noastre, lucru care ţine strict de cultura spirituală.

De aceea practicarea meditaţiei este absolut necesară, mai ales în cadrul religiilor. Acest lucru este mult mai important decât toate filozofiile sau cunoaşterile conceptuale. Practicaţi zazen şi veţi vedea chiar asupra voastră efectele sale binefăcătoare.

II. FILOZOFIA ZEN ŞI PSIHOLOGIA

a) Unitatea corpului şi a minţii

Corpul şi mintea se află într-o strânsă interdependenţă. Structurile mentale reacţionează la stimulul structurilor fiziologice, şi invers. Între ele nu există dualitate ci unitate. Datorită acestui fapt, factorii psihologici, şi în particular „dezorientările minţii” şi „iluziile” (*bonno*-urile), pot provoca alterări fizice şi chiar maladii. Există două tipuri de iluzii:

— Deformările minţii care sunt de origine materială sau instinctuală (de origine „animală”).

— Deformările minţii care sunt de origine intelectuală.

Trei deformări sunt de origine instinctuală şi trei de origine intelectuală.

În tabelul următor vor fi indicate toate incidenţele fiziologice posibile, şi care sunt considerate de tradiţia orientală a fi perfect valabile:

ORIGINE INSTINCTUALĂ	POATE INFLUENŢA ÎN SPECIAL:	POATE DUCE LA:
Ton = dorinţă lăcomie avariţie	stomac, ficat, intestin	
Jin = pasiune, furie	inimă, stomac	cancer
Chi = ignoranţă	sistem nervos, plămâni, rinichi	depresie melancolie plictiseală

ORIGINE INTELECTUALĂ:		
Gi = îndoială, scepticism	stomac, sistem nervos	depresie
Man = aroganță	ficat	cancer
Ken = prejudecăți, părtinire, opinii personale	sistem nervos	dereglări funcționale

Dacă mintea îşi regăseşte orientarea sa naturală, corpul se vindecă. Şi invers, dacă ţinuta corpului (postura, respiraţia, hrana) este bună, corpul revine la normal, acelaşi lucru întâmplându-se şi în cazul minţii.

În caz de oboseală sau de torpoare psihologică, atitudinea corpului se moleşeşte, corpul se relaxează prea mult, rămânând fără de apărare. Foarte multe boli pot apărea datorită unei ţinute defectuoase a corpului.

Dacă postura corpului este bună, atunci coloana vertebrală este dreaptă, iar acest lucru este fundamental. Atunci când corpul este în suferinţă, obosit sau are un punct slab, postura în timpul zazenului nu se poate echilibra prea bine. Dar dacă maestrul ne corectează ţinuta, lucrurile se vor îndrepta de la sine. La început acest lucru poate părea dificil, dureros, jenant, însă după un timp toate bolile, stările de inconfort, tensiunile interne vor dispărea automat. De-a lungul a treizeci de ani de practică am văzut o mulţime de vindecări.

Medicina psiho-somatică confirmă deseori această viziune a lucrurilor.

Mintea influenţează corpul: corpul şi mintea se află într-o unitate totală.

Dacă gândurile noastre sunt de natură înaltă, atitudinea noastră este puternică.

Dacă spiritul nostru este lipsit de energie, corpul ne este vulnerabil, şi toate gândurile, toate caracteristicile noastre sunt lipsite de vlagă.

În Occident lumea se preocupă doar de îngrijirea corpului, însă acest lucru nu este suficient. De exemplu, este un fapt verificat că furia şi melancolia pot provoca o mai mare aciditate a sângelui, acest lucru stând la originea multor maladii.

Mintea are o mai mare influenţă asupra corpului chiar şi decât hrana.

N.B: Este interesant de citat Louis-Claude Vincent, fondatorul bioelectronicii: „Condiţiile faţă de care ne supunem voluntar sau involuntar, alimentaţia, băuturile, influenţele cosmice, aerul, influenţele fizice şi obişnuinţele mentale, toate ne influenţează sănătatea."

b) Conştiinţa

În viziunea buddhistă, universul nu este nimic altceva decât *yui shiki* (în sanscrită: *vinapti matrala*), doar conştiinţă.

Mintea noastră, conştiinţa noastră, este cea care creează universul.

Toate lucrurile au un aspect, o aparenţă vizibilă, dar în realitate toate lucrurile sunt *ku* – vid, vacuitate.

Existenţa este de asemenea *ku,* cu alte cuvinte:

— conştiinţa noastră este vacuitate, vid.

— la fel, toate lucrurile sunt vide, acest aspect incluzând şi obiectele materiale.

Dr. Lapp este profesorul american care a scris în enciclopedia *Life*, în capitolul „*Introducere în Materie*" următoarele: „Spaţiul, universul, este invizibil, doar punctele matematice continue „construiesc" materia, făcând-o prezentă pentru conştiinţa noastră însă, în realitate, această materie nu există."

Deci, în univers totul este *ku* – vacuitate, vid – însă graţie conştiinţei noastre acesta devine vizibil, audibil, tangibil...

Cum se manifestă conştiinţa în mod concret? Conform spiritualităţii orientale, ea este:

– Conștiința ochiului	Culoarea, vederea
– Conștiința urechii	Vocea, auzul
– Conștiința nasului	Mirosul
– Conștiința limbii	Gustul
– Conștiința corpului	Simțul tactil
– Conștiința conștiinței	Mintea

La acestea se mai adaugă:

– Conştiința *mana*	Voința, alegerea, dorința, gândirea, cu alte cuvinte: ego-ul
– Conştiința *alaya*	Conştiința pură, ce se află dincolo de intelectualitate.
– Conştiința *amala*	Natura de Buddha, *sunyata, hishiryo, ku.*

c) Conştientul şi inconştientul

Conştiinţa cuprinde:
— Conştiinţa obişnuită sau starea de conştienţă
— Inconştientul

Mana reprezintă joncţiunea celor două, în parte conştienţă, în parte subconştienţă.

Mana reprezintă gândirea, activitatea, impulsurile. *Mana* se află mereu în mişcare, însă acţiunea pe care ea o exercită este generată de iluzii, de *bonno*-uri, de falsele calcule, de falsele motivaţii psihice. De aceea *mana* este cea care complică totul, creează dificultăţile şi complexele. Dacă *mana* ar înceta, dacă ar fi pusă în stare de repaus, atunci *alaya* ar putea aduce calmul, puritatea, ne-ar putea reconecta cu universalul, cu fundamentul, cu originea, cu *amala*, cu care aceasta comunică. *Alaya* constituie „rezervorul" inconştientului, ea este „conştiinţa care păstrează totul", ea este sursa universală. *Alaya* există *a*

priori în fiecare fiinţă, însă *amala* reprezintă o dimensiune care rămâne de descoperit.

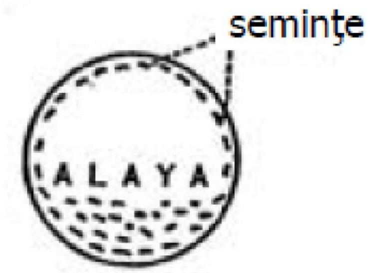
Zazenul este o cale către aceasta: prin meditaţie noi o vom regăsi, o vom recunoaşte.

Cum are loc comunicarea între *mana* şi *alaya*?

Putem înţelege acest lucru folosindu-ne de o imagine foarte simplă. În interiorul acestei *alaya* există potenţialităţile, asemănătoare unor „seminţe”:

— „Seminţele” originare, care sunt la fel pentru toată lumea. Ele constituie imaginile primordiale.

— „Seminţele” individuale. Sunt foarte multe soiuri de astfel de seminţe. Fiecare dintre acestea dezvoltându-se, creează karmă.



Seminţele cresc, se dezvoltă, se înmulţesc, devenind karmă, fie bună, fie rea.

Alaya este matricea, uterul pe care dorinţele îl fac să devină fecund. Fără acţiune ea nu are nici o utilitate. *Mana*, în calitatea ei de forţă activă, este utilă, însă ea nu e întotdeauna bună, din cauză că se află sub influenţa iluziilor. De aceea este necesar să fie controlată. Şi aceasta cade în responsabilitatea noastră.

Singurul lucru care este cu adevărat benefic, dar şi necesar, e schimbul ce are loc între minţi, de la minte la minte, de la suflet la suflet, de la inimă la inimă.

Alaya există de dinainte de naştere, ea este puritatea, se poate confunda cu *amala*.

Atunci când ne naştem, *mana* nu este încă dezvoltată, separată, ea este încă unită cu *alaya* (existând doar în mod virtual, ca germene, în *alaya*).

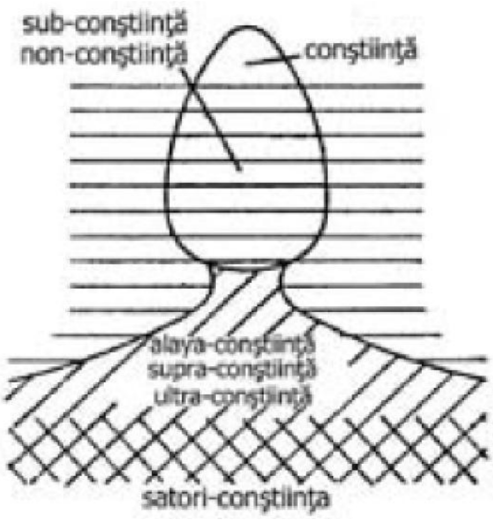
Mai mulţi factori intervin în formarea karmei, făcând parte din karma noastră: potenţialităţile care ne vin de la strămoşi şi cele care provin de la corpul matern.

viață, înfățișare
Formă
MANA

ne-născut ALAYA ne-născut
ne-creat <----------AMALA ---------> ne-creat
ne-manifestat puritate ne-manifestat

Mana creează complexităţile vieţii. Atunci când murim, *alaya* devine *amala*, adevărata puritate eternă şi universală (*nirvana, ku*). *Mana* şi simţurile dispar.

În timpul zazenului inconştientul iese la suprafaţă, către conştient.



„Zenul plonjează direct către sursa creaţiei, adăpându-se din toată viaţa ce se află în aceasta.” (Erich Fromm, *buddhismul Zen şi psihanaliza*.)

Transmisia

În paralel cu zazenul, direcţia spirituală pe care maestrul o dă asigură transmisiunea învăţăturii (pe

care el însuşi a primit-o de la propriul său maestru), aşa cum o flacără aprinde o altă flacără. Acestea sunt cele două căi către trezire.

III. FILOZOFIA ZEN ŞI ŞTIINŢA MODERNĂ

În definitiv, mintea noastră este *ku, Nirvana*.

Corpul nostru este doar ceva relativ, el nu există. El are doar o existenţă vizibilă.

Corpul nostru şi mintea sunt *ku* – vid – şi sunt vizibile numai datorită conştiinţei noastre. Ele sunt doar conştiinţă.

Suntem sceptici auzind acestea, pentru că noi putem vedea şi putem atinge obiectele (masă, scaun, scrumieră...). Cum putem spune atunci despre ele că sunt vide? Putem însă înţelege acest lucru, această contradicţie aparentă, graţie aportului ştiinţei moderne. Materia se poate divide în molecule, moleculele în atomi, atomii în electroni, protoni, neutroni şi alte particule, care şi ele la rândul lor se pot diviza, şi aşa la infinit. În acest mod R. Lapp[13] a putut scrie în cartea sa „*Materia*”: „Fizicienii nu mai sunt siguri că protonii, neutronii şi electronii (părţile componente ale materiei) ocupă spaţiul. După unele teorii, aceste particule nu ar fi altceva decât unde, puncte fără volum sau, pentru a folosi chiar imaginea utilizată de un fizician, „bizarerii matematice ce bântuie prin spaţiu”

Materia nu există deci în sensul tradiţional acceptat; ea nu are o substanţă reală. „Ne-substanţialitatea universului fizic descoperită de fizica contemporană, scrie A. March[14], profesor de fizică la Oxford, va influenţa fără îndoială într-o manieră decisivă viziunea lumii ştiinţelor naturii ce va să fie [...]. Substanţa este lucrul din care este făcut un corp, care este mereu acelaşi şi care în acest fel îşi menţine identitatea. Kant considera substanţa ca fiind lucrul care persistă chiar în urma unor variaţii ce ţin de lumea fenomenelor, şi care nici nu creşte şi nici nu se diminuează de-a lungul timpului [...]. O particulă elementară nu comportă

nimic din ceea ce ar putea să treacă drept substanţă în accepţiunea kantiană .[...]. Fizica ajunge deci să extirpe materia moartă din reprezentarea ei, înlocuind-o cu o joc viu al formelor.”

Începând cu Heisenberg[15] şi Schrödinger[16], savanţii au considerat aceste unde scurte, la care se rezumă particulele elementare, ca fiind „unde de probabilitate”. Cosmosul este aidoma particulelor elementare. Nu ni-l putem imagina, pentru că el este imensul *ku*, cel infinit şi impalpabil, care nu poate fi înţeles cu mintea. În japoneză el poartă numele de *jisso* şi anume condiţia lui *ku*, care este „insesizabila esenţă, completă, absolută, imuabilă, impalpabilă.”

De altfel, după descoperirea particulei antitetice a electronului, pozitronul (Anderson, 1932), vidul a încetat să mai fie considerat în fizică ca fiind un cadru inert al materiei. Descoperind faptul că pentru fiecare particulă elementară există o antiparticulă, fizicienii au ajuns să se întrebe dacă nu există de fapt şi o antimaterie. Paul Dirac[17] a explicat că dacă se concentrează suficient energia aflată într-un mic volum de „spaţiu vid”, din aceasta va rezulta un electron. Graţie energiei pozitive pe care o primeşte, acest electron se va materializa sub forma unui electron obişnuit şi, ca urmare, el va lăsa în urma lui un nivel de energie disponibilă, cu alte cuvinte „o gaură într-un spaţiu vid”. Această „gaură” are aceleaşi proprietăţi ca ale unei particule care, la rândul ei, va avea aceeaşi masă cu electronul, însă cu o sarcină opusă, adică va fi un pozitron! Deci, nici o particulă nu este liberă, ea interacţionează cu vidul prin intermediul unor procese de emisie şi de re-absorbţie, pe care le putem considera ca fiind nişte fluctuaţii ale acestuia. Profesorul March explică în continuare: „Dacă masa se conservă sub formă de energie, ea se va dispersa în urma trecerii ei prin spaţiu, pierzându-şi în acest mod caracterul recognoscibil [...]. Când dispersia se va transforma din nou în

particulă, această particulă nu va mai putea fi niciodată recunoscută ca fiind identică cu cea care s-a dispersat anterior...”

Vidul este omniprezent, aflându-se într-o fluctuaţie perpetuă. Vidul conţine totul în stare virtuală.

De aceea eu repet mereu că în filozofia Zen totul este considerat *ku*: corpul nostru, mintea noastră sunt *ku*. Doar *ku* există, continuând să existe de-a lungul întregii eternităţi. Dacă mintea noastră şi viaţa noastră (*sei mei*) sunt una cu vacuitatea universului, atunci prin zazen mintea şi viaţa noastră vor include totul.

Aşa cum profesorul Dauvillier[18] a scris: „...Viziunile ştiinţifice constituie un preţios adjuvant prin intermediul căruia se poate ajunge la înţelegerea vacuităţii (*ku*, *sunyata*) din buddhismul Mahayana.”

13 Ralph Lapp, fizician american. El a participat la crearea şi dezvoltarea bombei atomice şi a fost unul dintre primii interpreţi ai ştiinţei de pe lângă guvernul Statelor Unite.

14 *Fizica modernă şi teoriile sale*, Gallimard.

15 Heisenberg, creatorul principiului incertitudinii. Premiul Nobel, 1932.

16 Schrödinger, unul dintre fondatorii mecanicii cuantice. Premiul Nobel, 1933.

17 Paul Dirac a introdus relativitatea în mecanica ondulatorie. Premiul Nobel 1933, împreună cu Schrödinger.

18 Dauvillier, profesor la „Collège de France”, *Fizica cosmică*.

IV
Articole scrise de Maestrul Taisen Deshimaru pentru occidentali

1. CARE ESTE ADEVĂRATA RELIGIE A OMULUI CIVILIZAT?

Care este lucrul cel mai valoros pentru un adult sau pentru un copil?

Ce este un om civilizat? În ce constă cu adevărat o viaţă civilizată? În a mânca ciocolată, a trăi într-o casă mare, a conduce un automobil splendid sau a munci şi a transpira într-o uzină şi a purta haine ponosite?

Într-o zi eram în metrou şi am putut observa două tinere; una dintre ele era sărăcăcios îmbrăcată, cu un *furoshiki* – o bucată de pânză care se foloseşte pentru a înveli obiectele sau pentru a pune obiectele ca într-un sac – înfăşurată pe cap, ca şi cum ar fi fost un fular. Era o pânză foarte simplă, naturală, „neapretată". Cealaltă fată părea rafinată, machiată cu grijă, îmbrăcată foarte frumos. Care dintre cele două fete avea o valoare mai mare?

Cine este mai fericit: cel care trăieşte la ţară sau cel care trăieşte la oraş? Oamenii de la ţară cred că e mai bine la oraş, însă cei de la oraş cred că la ţară este aer mai curat, că e mai frumos, că mâncarea e mai sănătoasă.

Dacă nu muncim, nu ne putem cumpăra de mâncare, însă uneori visăm că ar fi posibil să mâncăm fără să muncim, nefăcând nimic altceva decât să ne distrăm şi să dormim. Şi atunci, ce e mai bine: să muncim şi să mâncăm, sau să mâncăm fără să muncim?

Oamenii civilizaţi se înşeală deseori din cauză că gândesc prea mult. Civilizaţia îi face să devină prea îngrijoraţi, prea agitaţi mental, oamenii devin bolnavi, nevrozaţi, se plâng de insomnie. Chiar dacă sunt bine hrăniţi, ei nu pot să aibă o sănătate bună. A gândi prea mult este o boală. Este inutil. Noi judecăm deseori prin prisma gândurilor personale. Şi în acest mod decidem cine, dintre

bogat sau sărac, este cel mai mare. Totuşi, dacă un om care a moştenit o avere o pierde, el va deveni la fel de demn de milă precum crabul care şi-a pierdut cleştii. Dar şi dacă un sărac nu poate avea bani, maşină, înseamnă că este lipsit de toate comodităţile. Ca urmare, nu ştim care condiţie este cea mai bună.

Care este actorul cel mai bun de pe scenă, regele sau servitorul? În culise sau în lojă, regele poate fi doar un actor mediocru iar servitorul un actor faimos. Care dintre ei este cel mai mare?

De multe ori greşim în legătură cu acest lucru. Oamenii vor să producă orez cu ajutorul maşinilor; ei vor să mănânce fără să muncească.

Civilizaţia din zilele noastre s-a dezvoltat foarte mult, lucru care este foarte practic, însă este aceasta viaţa ideală? Există o mulţime de avioane. Distanţele dispar. Însă obţinerea vizei şi a actelor necesare călătoriei necesită mult timp. „În zilele noastre viteza a devenit un inconvenient” spunea Paul Morand. Acest lucru înseamnă că tehnicile sunt mult mai dezvoltate şi mai avansate decât afacerile politice. Putem vedea că în cazul tulburărilor sociale, care conduc de exemplu la greve, toate conforturile şi plăcerile civilizaţiei dispar. Această civilizaţie este foarte fragilă.

Cum putem face progrese? Civilizaţia modernă ne îndepărtează de lucrurile adevărate, făcându-ne să trăim mai mult în mijlocul imitaţiilor decât în mijlocul frumuseţilor naturii. Dar este posibil să descoperim frumuseţea într-o piatră de pe fundul unui râu? În Orient călugării Zen preferă frumuseţea veritabilă a unei pietre naturale celeia unui diamant artificial.

Oamenii de la oraş au mult mai multe griji şi mai multe idei convenţionale decât oamenii de la ţară: o femeie elegantă se uită des în oglindă, o femeie simplă nu are nevoie de acest lucru.

Femeile care se dau cu ruj pe buze trebuie să fie mult mai atente atunci când mănâncă, beau, sau sărută pe cineva! Când oamenii cultivaţi se îndrăgostesc, ei devin anxioşi, iritabili, nerăbdători.

Eu consider că aşa civilizaţia este în acest mod şi trebuie să reflectăm încă o dată în legătură cu adevărata civilizaţie. Dacă ea este făcută din idei convenţionale sau din imitaţii, atunci trebuie să le suprimăm. Dar cum putem face acest lucru?

În timpurile străvechi, primitive, oamenii nu visau la ceea ce era preferabil sau la ceea ce era mai bun. Mintea lor era deschisă şi naturală precum un cer limpede şi clar.

Civilizaţia a adus popoarelor primitive decadenţa, corupţia şi grijile. De exemplu, în Indonezia sau în Africa oamenii ignorau existenţa ciocolatei, a pantofilor cu toc înalt şi a maşinilor. Oamenii locului dansau în fiecare noapte la lumina clară a lunii şi mâncau fructele ţării lor, bananele. Toată lumea ducea o viaţă simplă şi naturală. Viaţa era uşoară, nu se făceau economii dureroase. Însă aceste ţări au fost cucerite de cultură şi civilizaţie – şi de atunci încoace oamenii de acolo muncesc pentru a câştiga bani! Există maşini, arme, avioane... După cel de-a doilea război mondial, aceste ţări s-au ridicat împotriva colonizatorilor şi şi-au recâştigat independenţa. În acest mod ţările bogate au adus popoarelor primitive civilizaţia, ca mai apoi să îşi piardă coloniile.

Civilizaţia dă naştere unei „lupte pentru viaţă” foarte severe. Acest lucru este vizibil nu doar între naţiuni, ci şi între bărbat şi femeie, între elev şi profesor, frate şi soră, patron şi angajaţi, între prieteni, şi ajunge până la mintea noastră, care devine complicată. Binele şi răul se luptă pe viaţă şi pe moarte. Această civilizaţie produce din ce în ce mai multă anxietate, iritabilitate etc.

Pentru că noi trebuie să fim câştigători în lupta pentru existenţă, să câştigăm în dragoste, să câştigăm bani, din această cauză mintea noastră calculează totul, iar viaţa noastră devine mincinoasă şi falsă. Şi apoi noi vrem să scăpăm de această minte complicată şi de această lume dificilă. Oamenii de la oraş doresc să se caţere pe munte sau să campeze pe malul mării pentru a trăi într-un mod simplu. Iată la ce visează oamenii civilizaţi, dar din păcate ei nu pot fugi de propria lor minte!

De aceea este nevoie de o religie veritabilă, care să ne poată deschide mintea, s-o elibereze.

Oamenii civilizaţi nu se gândesc decât la ceea ce pot obţine prin ei înşişi şi la ceea ce constituie propria lor lume. Gândirea lor se limitează doar la aceste lucruri şi de aceea ea nu poate cuprinde întregul univers. Ei preferă să trăiască mai degrabă printre modele schimbătoare decât să trăiască într-o manieră naturală. Ei sunt departe de ceea ce este real, de ceea ce este adevărat, de sinceritate, de spontaneitate, de onestitate. Ei trăiesc în minciună şi ficţiune. Ei sunt tulburaţi din cauza acestor mode efemere.

Este necesar să se revină la claritatea minţii noastre veritabile. Trebuie să revenim la ceea ce este real, la adevăr, la natural, să redevenim intimi cu natura. Putem numi acest lucru: reîntoarcerea la noi înşine.

Imaginaţia şi reveriile noastre, judecata şi activitatea noastră mentală nu reprezintă decât nişte himere; acestea nu au de-a face cu adevărul, cu viaţa adevărată. Punându-ne în armonie cu universul, va trebui să ne creăm o viaţă fericită. Aceasta este raţiunea de a fi a religiei noastre.

Trebuie să trăim liberi o viaţă fericită

Oamenii civilizaţi se obosesc şi mor trăind o viaţă artificială. Ei nu au niciodată suficienţi bani, hrană bună, satisfacţie în munca lor şi în situaţia lor, ei nu sunt fericiţi în dragoste. Ei sunt plini de teamă, se îndoiesc de tot. De aceea noi trebuie să respirăm profund un aer natural şi trebuie să creăm o lume nouă. Trebuie să facem o revoluţie a minţii, mintea care constituie „elanul vital” al lui Bergson. Trebuie să mergem dincolo de fericire şi nefericire, de plăcut şi neplăcut, dincolo de viaţă şi moarte. Aceasta reprezintă ultima şi suprema bucurie, iar mijlocul prin care putem ajunge la acest lucru este zazenul.

Zazenul nu este o imitaţie. Noi trebuie să ne aşezăm având coloana vertebrală foarte dreaptă şi bărbia retrasă. Prin intermediul acestei practici noi vom găsi adevăratul nostru „eu”, cel natural şi originar; vom putea descoperi astfel spiritualitatea veritabilă, adevărata lumină şi sănătatea. Iar acest lucru nu poate fi făcut decât antrenându-ne corpul în zazen.

2. ZAZENUL ÎN CADRUL CULTURII SPIRITUALE ORIENTALE

În timpul taberei de vară de la Marea Mediterană, câteva persoane m-au rugat să le vorbesc despre Zen. Şi în particular, într-o seară liniştită, pe când stăteam la malul mării lângă un foc de tabără, nişte doamne franţuzoaice mi-au cerut să vorbesc despre moarte. Moartea este un lucru foarte dificil de tratat în cuvinte, folosindu-ne de noţiuni şi idei generale. Dar un mare călugăr Zen, Maestrul Dogen, a spus în cartea sa, *Shobogenzo*:

„După ce ard, buştenii de lemn devin cenuşă, ei nu mai pot redeveni buşteni de lemn. Din acest motiv nu puteţi vedea în ei cenuşa, care va apărea doar după ce lemnul va arde, şi nici nu puteţi vedea în cenuşă buştenii care au ars. Dar ceea ce puteţi şti este că un buştean ce arde – în calitatea lui de buştean – are un „înainte" şi un „după". Dar chiar dacă acesta are un „înainte" şi un „după", el nu are legătură cu acestea. Cenuşa – în calitatea ei de cenuşă – are şi ea un „înainte" şi un „după". Aşa cum nici cenuşa nu poate deveni lemn – după ce acesta a devenit cenuşă, nici moartea nu mai redevine viaţă. De aceea trebuie să ne ferim să spunem că viaţa devine moarte.

A spune că viaţa nu devine moarte reprezintă învăţătura constantă a lui Buddha. Din acest motiv viaţa este numită ne-moarte, iar moartea ne-viaţă.

Viaţa constituie un punct în timp, moartea este un altul – la fel ca iarna şi primăvara. Nu este corect să se creadă că iarna devine vară. Atunci când un om atinge Satori, acest lucru este aidoma reflexiei lunii în apă: luna nu se udă, iar apa nu este tulburată.

Chiar dacă lumina lunii este atât de pală şi de îndepărtată, o picătură de apă o poate reflecta. O picătură de rouă din iarbă poate reflecta luna plină şi tot cerul întreg. Astfel, trezirea nu tulbură omul mai mult decât ar tulbura luna apa lacului.”

De aceea eu le-am răspuns ascultătoarelor mele: „Uitaţi-vă bine la foc”, şi astfel am făcut din el subiectul discuţiei noastre.

Maestrul Dogen a spus de asemenea:

„Atunci când totul se ia în considerare, raportându-se la doctrina buddhistă, iluzia şi Satori există, practica există, viaţa şi moartea există, Buddhaşii există, toate fiinţele şi toate lucrurile există. Atunci când eul se detaşează de tot, nu mai există nici iluzie, nici Satori, nici o fiinţă, nici un lucru, nici naştere şi nici moarte. Datorită faptului că marea Cale a lui Buddha transcende relativul şi absolutul, naşterea şi moartea par a exista, la fel şi iluzia şi Satori, la fel şi toate fiinţele şi toate lucrurile, la fel Buddhaşii. Însă, cu toate acestea, noi continuăm să facem buchete preţioase de flori, care se ofilesc imediat, iar buruienile năpădesc, deşi noi am vrea să le distrugem. Dacă studiem şi vrem să clarificăm toate lucrurile pornind de la sinele nostru, acest lucru este o iluzie, dar dacă ne studiem şi ne clarificăm pe noi înşine pornind de la întreg, acest lucru reprezintă trezirea.

Cei care îşi clarifică iluziile sunt nişte Buddhaşi, iar cei care sunt iluzionaţi în plină claritate, sunt celelalte fiinţe. Mai sunt aceia care se luminează în plină lumină, şi cei care se iluzionează, cu toate că se află deja în plină iluzie.

Când Buddhaşii sunt cu adevărat Buddhaşi, nu au nevoie să gândească în mod conştient că sunt Buddhaşi. Căci ei sunt adevăraţi Buddhaşi treziţi, ei sunt manifestări ale lui Buddha ce trăiesc în

cotidian. Atunci când privim obiectele şi când auzim sunetele cu tot corpul nostru şi cu toată mintea noastră – chiar dacă le privim şi le auzim cu cea mai mare intensitate – acest lucru nu reprezintă nimic altceva decât un fenomen aidoma reflexiei formei în oglindă, sau al reflectării lunii în apă.

Când înţelegem doar un aspect al lucrurilor, celălalt aspect rămâne în umbră. A studia buddhismul înseamnă a se studia pe sine; a se studia pe sine înseamnă a-şi uita propriul eu; a-şi uita propriul eu înseamnă a fi luminat de realitatea tuturor lucrurilor; înseamnă a fi liber de toate ataşamentele faţă de corpul şi mintea proprie, şi faţă de cele ale celorlalţi."

Adevăratul Zen, sau adevărul etern, nu există decât având la bază personalitatea omului. Noi trebuie să ne găsim propria minte. Zenul înseamnă împlinirea ultimă a istoriei omului. Şi dacă vrem să înţelegem adevăratul Zen, trebuie să ne aşezăm în conformitate cu metoda de zazen, aşa cum au făcut-o şi Buddha şi maeştrii Zen ai trecutului.

Dacă cineva mă întreabă „Ce este Zenul?", eu răspund: „Zenul nu este nimic altceva decât a sta aşezat."

Adevăratul Zen constă în a se aşeza liniştit, în postura corectă. Acest lucru vă va permite să vă descoperiţi propriul eu, cel pur, cel veritabil. Şi trebuie să-l practicaţi şi să-l realizaţi în viaţa voastră de zi cu zi.

Semnificaţia cuvântului zazen este următoarea: *za* – a se aşeza; *zen* – din cuvântul sanscrit *dyana* – care înseamnă a pune mintea în stare de repaus, a concentra spiritul şi mintea. Zenul nu este o stare specială a minţii, este o stare normală, tăcută, liniştită, fără agitaţie. În zazen nu încape nici un fel de intenţie, nici un fel de căutare, nici un efort special. Nu este ceva ce ţine de imaginaţie. El trebuie să fie practicat fără ipocrizie, fără

dogmatism, fără aroganţă. Contrariile trebuie unificate.

Zenul se realizează pornind de la toate manifestările vieţii, de la o minte pură, deschisă, francă. Zi de zi mintea noastră se umple de o mulţime de gânduri foarte complicate şi de o mulţime de contradicţii. Dar nu este absolut deloc nevoie să se rezolve sau să se evite aceste contradicţii, sau aceste complicaţii. Atunci când suntem aşezaţi după cum spune regula, în postura corectă, ne putem găsi adevăratul eu. Este ca şi cum aţi pune pe masă un pahar cu apă plină de noroi. După o perioadă, ca urmare a nemişcării, noroiul va cădea la fund, iar apa se va limpezi. La fel se întâmplă şi cu mintea noastră: atunci când suntem aşezaţi noroiul se depune la fund, iar puritatea apare. În postura „aşezat" ne putem regăsi natura noastră pură şi veritabilă, aşa cum era ea odinioară. Originea noastră datează cu mult înaintea naşterii lui Abraham, după cum se spune în Evanghelii. Stând aşezaţi, trebuie să ne regăsim antecedentele noastre preistorice.

Zenul nu se poate înţelege prin intermediul cărţilor sau al conferinţelor. În el este vorba despre descoperirea, în noi înşine, a originii vieţii manifestate. Nu ne putem hrăni cu imaginea unui măr, şi nici nu putem şti, fără a o atinge, dacă apa este caldă sau rece.

Zenul este o filozofie a intuiţiei, oarecum asemănătoare cu cea a lui Bergson, deşi filozofia europeană este o ştiinţă. Ştiinţa este deseori precum asamblarea unei construcţii. Obiectivul ştiinţei este acela de a descoperi legi şi a stabili categorii, însă Zenul este realitatea, este faptul în sine. Adesea conceptele, logica, teoriile se îndepărtează mult de realitate, de fapt. Zenul este intuiţia însăşi.

În Europa, religia şi ştiinţa sunt separate. Este dificil să pui de acord doctrina lui Cristos cu filozofia epistemologică a grecilor, cu teoria lui

Copernic, cu cea a lui Newton asupra gravitaţiei, cu cea a lui Darwin asupra evoluţiei speciilor. De aceea în Europa, pe plan social, religiile sunt separate de ştiinţă. Primele generaţii ale acestui secol au adoptat ca slogan: „Ştiinţa e puterea." În Orient, filozofia este împărţită în două ramuri: prima este observaţia, cealaltă este intuiţia; una este ştiinţa, cealaltă este Zenul, ţâşnirea, apariţia spontană a minţii noastre, a creierului nostru originar.

Doar prin practica zazenului noi putem dobândi veritabila intuiţie a eu-lui nostru real. Dacă suntem aşezaţi corect, dacă exersăm, vom putea realiza acest lucru.

În Orient, sensul adevăratei înţelepciuni, al adevăratei inteligenţe, al adevăratei minţi, nu este doar ştiinţa, ci şi pura intuiţie şi înţelepciunea spontană. Important în Zen este realizarea purei intuiţii. Este posibil să ne concentrăm asupra unui lucru, doar a unuia singur. De exemplu, atunci când mâncăm, trebuie să ne concentrăm numai şi numai asupra acţiunii de a mânca. Atunci când gătim, ne concentrăm asupra gătitului. Dacă mintea noastră este vacuitate, din ea va apărea adevărata intuiţie, cea care este dincolo de negaţie sau de afirmaţie.

3. ZAZENUL ESTE SUPREMA ÎNŢELEPCIUNE

În zilele noastre, civilizaţia modernă îşi are bazele de referinţă în materialism şi ştiinţă, şi doreşte să triumfe prin ele. Statele, naţiunile, societăţile moderne, toate au dorit ca materialismul să triumfe. Dar iată că în zilele noastre acest triumf al civilizaţiei materiale a ajuns la un impas. Intelectualii se află în incapacitatea de a rezolva această problemă, în sensul dezvoltării acestei civilizaţii. Dezvoltarea în domeniul armelor nucleare se face fără a se ţine seama de morală sau umanitate, iar rezultatul este faptul că teama pune stăpânire pe oameni. Acest lucru este o umbră neagră ce se proiectează pe viitorul destin al umanităţii.

Pentru a rezolva aceste probleme, gânditorii Europei doresc, şi asta pentru a restabili echilibrul spiritual, să studieze buddhismul oriental, şi în particular Zenul, cel care în buddhism este sursa înţelepciunii şi a intuiţiei.

Înţelepciunea Zenului foloseşte ştiinţa pentru pacea lumii. Zenul orientează înţelepciunea către obţinerea celui mai mare avantaj, şi anume, el ne învaţă valoarea şi demnitatea omului, ducând la redescoperirea de către materialiştii moderni a acestei pierdute demnităţi. În doctrina creştină, omul se încrede în Dumnezeu; în Zen, omul se încrede în om.

În buddhism, inteligenţa foloseşte două limbaje: cel al raţiunii şi cel al înţelepciunii.

Lumea raţiunii este condusă de legea raţională naturală, toate creaturile şi întreg tărâmul material fiind guvernate de aceeaşi lege care ţine de raţiune. Fiecare creatură, fiecare parte a materiei constituie o parte a universului ce este supus legii raţionale a timpului şi spaţiului. Noi nu putem concepe nici o creatură, sau element al materiei, care să se afle în

afara timpului şi a spaţiului. Totul în lume are legătură cu timpul şi cu spaţiul. De aceea, nici în domeniul raţional nu există un tratament privilegiat pentru om; omul este, ca toate celelalte creaturi sau lucruri materiale, o componentă a universului.

Dar în acelaşi timp, omului îi este posibil să se dezvolte în cadrul lumii înţelepciunii. Noi suntem capabili să concepem un trecut şi un viitor care să fie dincolo de timp şi, cu toate că noi trăim în această lume limitată, putem concepe totuşi o lume infinită.

De exemplu, o libelulă, pe care un copil a prins-o şi a agăţat-o cu un fir de aţă, nu poate nici să scape şi nici să taie firul. Dar cu toate astea, ea vrea să scape. La fel şi omul, nu poate tăia firul timpului şi al spaţiului, pentru că el se supune legii cauzei şi efectului, în timp şi spaţiu. Însă, dacă atingem lumea înţelepciunii, vom fi capabili să percepem eternitatea timpului şi expansiunea spaţiului, şi ne vom putea plimba prin lumea fără de limite, în care viziunea noastră asupra timpului şi spaţiului va deveni mai justă.

Această lume a înţelepciunii, mai elevată şi mai justă este zazenul

Dacă ne vom aşeza, calmi, după metoda tradiţională corectă, ne vom putea regăsi pe noi înşine, dincolo de psihismul nostru.

Dacă ne aşezăm, aşa cum Buddha a făcut-o acum două mii cinci sute de ani în India, ne vom putea descoperi înţelepciunea originară, ne vom putea regăsi calmul şi repaosul, pacea minţii şi libertatea. Chiar dacă vom reuşi să cucerim limita ultimă a universului, chiar dacă vom reuşi, prin cunoaşterea noastră ştiinţifică, să enunţăm legile raţionalului, ne vom afla, în cele din urmă, într-un

impas dificil, în faţa unui obstacol. Dar dacă vom reuşi, prin zazen, să ne cucerim adevăratul nostru eu, atunci înţelepciunea noastră originară va ţâşni ca un izvor. Fiecare dintre noi are capacitatea de a-şi descoperi în sine înţelepciunea originară, putând atinge cea mai bună şi cea mai înaltă eficacitate.

Înţelepciunea şi cunoaşterea filozofiei şi ştiinţei sunt definite prin cuvântul sanscrit *juniyana*, însă înţelepciunea zazenului poartă numele de *prajna* – care este dincolo de *juniyana*. Buddha reprezintă esenţa *prajnei,* el posedă o personalitate completă şi universală. Şi noi avem în noi o sămânţă de *prajna,* ca şi Buddha, însă Buddha este fructul perfect al *prajnei.*

Noi putem explica din punct de vedere ştiinţific şi filozofic modul în care o sămânţă devine fruct însă, la urma urmei, acesta nu ar fi decât un joc dialectic. În realitate, metoda care face ca o sămânţă să devină un fruct este zazenul.

Voi explica ce reprezintă Zenul ortodox şi ce înseamnă adevărata natură a Zenului.

Buddha s-a născut în India însă, în zilele noastre, acolo nu mai există Zen. China a fost cea care a dus Zenul în Japonia, însă în China nimeni nu mai cunoaşte Zenul. Generaţiile se succed, istoria se transformă graţie dezvoltării ştiinţei şi cunoaşterii, însă adevărul absolut şi etern nu poate fi găsit decât în personalitatea fiinţei umane. De aceea noi trebuie să studiem Zenul ortodox plecând de la timpul prezent şi de la noi înşine. Noi trebuie să ne aplecăm asupra practicii Zenului tradiţional, nu doar să studiem ideologia sa.

În articolele care vor urma, voi da mai multe explicaţii, mai detaliate, despre următoarele patru puncte:

— Zenul constituie modalitatea de a se aşeza, conform posturii corecte tradiţionale.

— Zenul nu constituie o stare psihică specială.

— Zenul nu înseamnă a se complace în sine.

— Zenul înseamnă înţelegerea veritabilului nostru eu.

Apoi, voi expune istoria Zenului şi de asemenea, voi expune învăţătura dată de cei mai renumiţi maeştri Zen din China, cât şi a Maestrului Dogen, fondatorul Zenului ortodox în Japonia şi, în cele din urmă, cea a maestrului meu, Kodo Sawaki, continuatorul Zenului ortodox.

4. ZAZENUL ESTE PRACTICA ÎN POSTURA AŞEZAT, CORECTĂ, TRADIŢIONALĂ

Zenul înseamnă „a nu face nimic, a sta doar aşezat”. În Zen, practicarea posturii juste este foarte importantă. Trebuie să ne aşezăm cu calm şi să înţelegem că însăşi mintea noastră constituie adevărul natural. Noi trebuie să trăim fără ca vreo clipă prezentă să fie pierdută în zadar.

Semnificaţia cuvântului *zen* este concentrarea minţii, iar semnificaţia lui *za* este ţinuta corectă a corpului. Pentru că *za* şi *zen* nu pot fi separate, a apărut expresia *zazen*. *Zenul* este teoria, *za* este practica. Noi trebuie să înţelegem aceste două aspecte şi noi vom putea înţelege *Zenul* prin practicarea lui *za*.

Atunci când practicăm zazen trebuie să stăm aşezaţi pe un *zafu* – o pernă specială folosită de călugări; trebuie să ne aşezăm bine corpul pe această pernă, să închidem gura şi să nu ne gândim la rău sau la bine. Corpul, gura şi gândirea sunt trei elemente foarte importante. Trebuie să evităm asociaţiile de idei, să lăsăm gândurile să ne traverseze mintea fără să le întreţinem. Nu trebuie să ne reprimăm gândurile, nici să ne fixăm asupra vreunuia. Trebuie să ne oprim şirul gândurilor şi să ne aşezăm cu faţa la perete. Nu ne vom gândi la vreun avantaj sau la senzaţii particulare. Trebuie să veghem cu mare atenţie la interiorul minţii noastre, trebuie să ne descoperim adevăratul eu, cel adevărat şi pur, şi trebuie să experimentăm modul în care acţionează natura de Buddha.

Când practicăm postura aşezată corectă nu trebuie să avem vreun scop, să căutăm să obţinem ceva, vreun rezultat. Noi trebuie să ne lăsăm mintea să fie naturală. Este nevoie să veghem cu atenţie, dar într-o manieră naturală, funcţionarea

profundă a minţii noastre. Trebuie să fim intimi cu noi înşine.

Zazenul nu constituie vreun scop, profit, miracol, nu este o magie, nu este un mister. Adevărata religie nu are un obiectiv sau un scop. N-avem nevoie de puterea minţii noastre. În zazen trăim în puritatea naturii preistorice, în vremea de dinaintea naşterii părinţilor noştri. Cristos a spus: „Înainte ca Abraham să fi fost, eu am fost.” Deci, acest „noi-înşine” preistoric şi pur constituie adevărata natură a zazenului.

A nu face nimic, doar a te aşeza, acesta este Zenul. A se aşeza natural constituie practica absolută. Şi astfel, postura aşezată, în mod natural, este o cale pentru a deveni Buddha.

Zazenul nu este o condiţie specială a minţii

Zazenul nu reprezintă o metodă de învăţare a unor condiţii speciale ale minţii, şi nu este o metodă de creare a vreunei personalităţi speciale. El este reîntoarcerea la natural, la linişte. De aceea zazenul pune capăt frământărilor generate de societatea noastră complicată şi fragilă, readucând mintea la condiţiile sale autentice.

În timpul zazenului nu este necesar să alungăm gândurile rele, însă nu trebuie să le urmăm sau să le întreţinem, să ne fixăm asupra vreunuia dintre ele. Dacă vom sta aşezaţi în aceste condiţii pentru o perioadă suficient de lungă, atunci totul va deveni asemenea unui vis. Şi, la fel cum după ce ne trezim dintr-un vis, nu ne putem reaminti cu exactitate visul, aşa şi după zazen, nu ne putem reaminti gândurile rele. Deci, dacă ne oprim toate gândurile, înţelepciunea minţii noastre se va dezvolta normal, iar mintea noastră fiind vidă, vom putea vedea mult mai departe decât o făceam înainte.

Dogen a compus un poem în legătură cu acest subiect. Iată semnificaţia acestuia:

„Să ne imaginăm că în mintea noastră clară şi pură străluceşte lumina lunii. Chiar dacă o mulţime de gânduri rele apar şi dispar precum valurile de la suprafaţa apei, lumina lunii dăinuie, iar valurile însele devin clarul de lună."

Dacă vrem să comparăm Satori (trezirea) cu lumina lunii, atunci Satori este ca lumina lunii pe suprafaţa apei. Lumina lunii nu se udă, iar apa nu se tulbură. Deşi lumina lunii este puternică, ea se poate reflecta chiar şi-ntr-o singură picătură de apă sau de rouă din iarbă. Dacă noi vom realiza Satori, nu ne vom afla într-o stare specială a minţii. Contrar a ceea ce gândesc mulţi dintre occidentali, Satori înseamnă de fapt reîntoarcerea minţii la condiţia ei normală.

Ne putem gândi că Zenul este foarte pasiv, dar el nu-i deloc aşa. Doar teoria este. Atunci când ne aşezăm în postură, trebuie să respectăm cu stricteţe maniera justă de a ne aşeza. Coloana vertebrală trebuie să fie foarte dreaptă, iar genunchii trebuie să fie puşi pe sol. Postura justă a corpului trebuie menţinută cu rigurozitate şi, ca urmare a acestui lucru, mintea ne va fi umplută de o vigoare naturală.

În timpul zazenului mintea se află într-o stare de pasivitate absolută, însă corpul este puternic şi activ. În acest mod putem trece cu uşurinţă de la acţiunea pasivă la acţiunea activă.

5. ZAZENUL ESTE O REÎNTOARCERE LA STAREA NORMALĂ A MINŢII ÎN CARE NU EXISTĂ CONDIŢII SPECIALE

Religiile sfârşesc prin a cădea în formalism. Practica este uitată, nemairămânând decât raţionamentele abile. Ele cedează de obicei în faţa dogmatismului, a egoismului şi ambiţiei.

Zenul pur este fără de intenţie, fără vreun scop. Zenul este simplu, liber, iar formele de Zen care cad în greşelile descrise mai sus sunt toate eronate. Adevăratul Zen este numit „Zenul pur" sau „Zenul nimicului".

În Zen, omul are încredere în „uman". Însă adevăratul Zen trebuie să meargă dincolo de dorinţele noastre indistincte, el nu trebuie amestecat cu afacerile vieţii noastre cotidiene.

Zenul modern, care a fost introdus astăzi şi în America şi în Europa, nu este Zenul ortodox. El a fost considerat aşa de unii erudiţi, care aveau despre el o idee subiectivă. De aceea interesul pentru Zen uneori avea legătură cu snobismul.

Am observat deseori efectele dogmatismului. În mod normal, comportamentul nostru în viaţă depinde de fiziologia noastră, de sentimentele pe care le avem, de umori, de dispoziţia minţii. Trebuie să se ţină cont de asemenea de profunda inconstanţă a sentimentelor noastre: plăcere, bucurie, furie, tristeţe. Datorită acestor fenomene psihologice, atunci când ne forţăm să devenim oneşti şi serioşi, cădem într-o formă sau alta de satisfacţie, proporţională cu gradul de onestitate, de seriozitate şi de elevaţie a sentimentelor pe care reuşim să-l atingem.

Sentimentele noastre trebuie să fie naturale. Gândirea justă, pe care noi o numim *prajna*, este rezultatul funcţionării naturale a creierului nostru. Ceea ce este cu adevărat uman e natural, aşa cum sunt sentimentul şi dorinţa de independenţă,

raţiunea şi voinţa de a se controla. Iar acest lucru nu implică în nici un caz o stare specială a minţii.

Buddha ne-a învăţat nobila cale octuplă:
1. vederile juste.
2. meditaţia sau gândurile juste.
3. vorbirea justă.
4. acţiunea justă.
5. mijloacele de existenţă sau de trai juste.
6. efortul just.
7. atenţia justă.
8. concentrarea justă.

6. ZAZENUL ESTE ÎNŢELEGEREA ADEVĂRATULUI NOSTRU EU

Zazenul nu înseamnă nimic altceva decât a se aşeza în tăcere şi de a se observa pe sine în mod obiectiv. Ce este „eul”? Maestrul meu, Kodo Sawaki spunea: „Trebuie să ne cunoaştem adevăratul şi purul nostru eu. Trebuie să devenim intimi cu noi înşine.”

Putem oare spune că cel care priveşte este eul subiectiv şi cel care este privit este eul obiectiv? Chiar dacă această relaţie de „privitor” şi „privit” e împinsă foarte departe, este imposibil să se găsească, să se descopere în ea eul adevărat, cel care nu este nici obiectiv şi nici subiectiv. Acest veritabil eu poartă numele de „subiectul pur”. El guvernează totul; iar acesta nu este subiectul, aşa cum îl înţelegem noi în general, ci un „suprasubiect” individual. El se află într-un raport strâns cu întreg universul. Aceasta este, aşa cum spunem noi, „mintea de Buddha”. Zazenul

înseamnă, cu alte cuvinte, a privi în mod obiectiv manifestarea subiectivă.

De exemplu: avem nevoie de o oglindă pentru a ne cunoaşte propriul chip. Astfel, privind cu atenţie ceea ce este subiectiv, putem vedea în el ceea ce este obiectiv, pentru că în noi obiectivitatea este subiectivă şi invers, subiectivitatea este obiectivă. Dacă practica acestei examinări este împinsă şi mai departe, vom putea în cele din urmă să descoperim acel „subiect pur”.

În viaţa noastră cotidiană noi suntem separaţi de acesta din urmă, datorită faptului că suntem orbiţi de dorinţele noastre, numite „voinţă”. Însă datorită zazenului, atunci când suntem aşezaţi în tăcere, ne putem descoperi adevărata noastră natură, eul nostru superior şi pur, păzindu-ne totuşi de a face acest lucru în mod conştient – adică, îl vom putea găsi doar dacă nu ne vom gândi la acest lucru, oprind orice activitate mentală ce este dirijată către acest soi de căutare. Este posibil ca unele fantezii spontane, sau gânduri care ne preocupă să treacă prin faţa noastră; nu trebuie să încercăm să le alungăm. Ele sunt ca nişte bule de aer ce urcă la suprafaţa apei şi care dispar, în timp ce fundul apei rămâne liniştit.

În ocupaţiile noastre zilnice noi nu suntem prea sensibili la diferitele aspecte care ne impresionează simţurile – impresii care doar apar şi dispar, însă în zazen acestea sunt percepute foarte puternic.

De aceea în zazen noi ne putem observa mintea în mod obiectiv. Aflându-ne în intimitatea ei, noi îi putem percepe mişcările, o putem observa în libertate, putem accede la propriul nostru eu, liber şi deschis. Atunci când toate dorinţele din viaţa noastră activă, obişnuită, încetează, corpul şi mintea noastră originare apar, şi suntem puşi într-o legătură directă cu adevărul absolut. Însă acest lucru se realizează nu prin intermediul conştientizării percepţiilor noastre, ci doar prin antrenamentul corpului şi minţii, care este zazenul.

Când suntem aşezaţi în zazen, din punct de vedere obiectiv tot ceea ce reprezintă lumea înconjurătoare, dincolo de timp şi de spaţiu, există şi nu există. În mintea din zazen totul devine unitate. Acest lucru nu este altceva decât activitatea minţii noastre obiective şi superioare. Iar acesta reprezintă apogeul filozofiei Zen aplicată în viaţa noastră.

Din timpurile cele mai vechi, morala occidentala şi cea orientală au avut o multitudine de puncte de contrast. Atitudinea orientală este foarte calmă, fără o activitate exterioară, fiind lipsită de agresivitate; ea este negativă şi pasivă. Fiind în căutarea liniştii interioare, idealul omului oriental nu este acela de a deveni un erou vestit, ci mai degrabă de a fi un sfânt împăcat. Orientalului îi place mai mult să devină un Buddha decât un Hercule. Idealul oriental nu este puterea ci armonia, nu este împlinirea dorinţelor ci absenţa dorinţei, aşa cum se subliniază în Zen: „Fără dorinţă; nimic." Orientalul aspiră la încetarea oricărei lupte, la armistiţiul de pe câmpul de bătaie.

Şi orientalii se bat, însă în adâncul inimilor lor lupta nu reprezintă o finalitate în sine, ci o metodă de a instaura pacea definitivă, de a realiza acordul între lumea interioară şi cea exterioară.

Postura liniştită şi imobilă a lui Buddha constituie imaginea perfectă a idealului oriental. Ea arată atitudinea celor care au dobândit pacea, arată liniştea absolută şi pura cunoaştere de sine. Ea este o stare care nu este nici neliniştită, nici tristă, nici veselă. În această stare nu mai există nici dorinţe, nici decepţie, nici zi, nici noapte, nici tinereţe, nici bătrâneţe, nici prieteni, nici duşmani, nici viaţă şi nici moarte. Orientalul îşi aşează idealul dincolo de viaţă şi de moarte, iar acestui lucru el îi dă numele de Nirvana.

Orientalul nu este nici aşa de combativ, nici aşa de activ, nici aşa de pasionat, nici aşa de pozitiv şi

nici aşa de întreprinzător ca occidentalul. El păşeşte pe o cale ce nu este uşoară, însă el este senin, împăcat, tăcut. El este precum un nufăr în iazul din pădure. El se află în armonie, fără mişcare, fără pauză. Este dincolo de timp şi de spaţiu.

Simbolurile folosite în Orient sunt majoritatea florale. Simbolul buddhismului este floarea de lotus, statuile lui Buddha arătându-l pe acesta întotdeauna aşezat pe o astfel de floare.

Am să vă povestesc o istorioară orientală, care vă va arăta cât este de dificil să priveşti în tine însuţi. Chiar şi practicând meditaţia, chiar fiind într-un templu, orientalii pot fi extravertiţi. Această povestioară este spusă de asemenea şi în China, şi în Indochina etc.

Într-un templu aflat în munţi, patru călugări practicau zazen. Ei făcuseră legământul de tăcere. Fiindcă se lăsase noaptea, ei aprinseseră o lumânare pentru a-şi putea continua meditaţia. Din cauza unei pale de vânt, fereastra s-a deschis, iar flacăra lumânării a tremurat, gata să se stingă. Călugărul cel mai tânăr a strigat: „Aoleu! Se stinge lumânarea!” Cel de-al doilea călugăr a exclamat: „Hei, nu e voie să vorbeşti!”. Cel de-al treilea călugăr, cel mai important dintre ei, a spus: „Voi nu vă comportaţi deloc adecvat, meditaţia se face în tăcere, nu aveţi voie să vorbiţi!” Călugărul şef a spus şi el la rândul lui: „Niciunul dintre voi nu are prea multă minte. Dintre voi numai eu nu am vorbit!”

În teorie, tăcerea este simplă şi uşoară, doar practica e mai grea. Este simplu din punct de vedere teoretic să priveşti în tine însuţi, însă în practică este foarte dificil.

Oricărui om, fie el oriental sau occidental, îi place să privească în exterior, însă este nevoie ca să privim în noi înşine cât de mult şi de des posibil. Asupra acestui lucru trebuie să ne concentrăm atunci când facem zazen.

7. PĂTRUNDEREA ZENULUI ÎN FRANŢA

În jurul anului 1960 un public numeros a început să abordeze Zenul, interesându-se de unul dintre aspectele sale particulare – alimentaţia. Acest lucru i se datorează filozofului G. Oshawa, cel care a popularizat hrana „Zen” prin prezentarea acesteia împreună cu metoda sa dietetică, acea dietă numită „macrobiotică” – cu alte cuvinte o tehnică pentru prelungirea duratei vieţii. Însă această concepţie (de prelungire a vieţii) este puţin cam egoistă, pentru că sensul profund al macrobioticii nu este altul decât *ku*. G. Oshawa ştia bine acest lucru dar, cu toate astea, discipolii săi au dat o importanţă mult mai mare alimentaţiei decât filozofiei lui *ku* sau *mu*, lucru pe care G. Oshawa l-a regretat. Din acest motiv, atunci când ne-am întâlnit spre sfârşitul vieţii sale, Oshawa mi-a cerut să-l învăţ adevăratul Zen. În acelaşi timp în care punea bazele uzinei de alimente Zen Oshawa-Europa, el venea la mine pentru Zen, practicând zazenul sub conducerea mea, în dojo-ul meu. El a fost cel care m-a incitat să vin în Europa, să predau învăţătura adevăratului Zen.

Aproape imediat după moartea lui Oshawa, în 1966, un grup de „macrobiotici” europeni (în jur de optzeci de persoane) au venit să viziteze Japonia, şi acestor persoane le-am predat învăţătura zazenului timp de câteva zile, în templul Teisho-ji. În 1967, după întoarcerea lor în Franţa, reprezentanţii acelui grup m-au invitat să vin la Paris. La început mi-am ţinut conferinţele la magazinul Kameo de pe Rue Lamartine şi la „Omul şi cunoaşterea” de pe Rue Bergère. Apoi, pe timpul vacanţei de vară, conferinţele le-am ţinut în tabăra de macrobiotică de la Brusc, aproape de Toulon, unde am rămas timp de patruzeci de zile. Începând din acel moment, în urma

demonstraţiilor şi învăţăturilor pe care le-am dat mai peste tot în Franţa, foarte multe persoane au devenit interesate de Zen. Multe dintre aceste persoane continuă şi acum să practice în mod regulat zazenul. Dar implantarea Zenului nu devine reală decât odată cu existenţa unui dojo – a „locului înţelepciunii", locul unde Zenul devine unica ocupaţie şi preocupare, locul unde maestrul dă învăţătura şi unde se practică zazenul. Doar după ce mi-a fost pus la dispoziţie un apartament aproape de Operă, pe Avenue Maine, a fost deschis primul dojo Zen din Europa, însă mai târziu, din cauză că locul a devenit prea strâmt, dojo-ul a fost transferat. În fiecare dimineaţă, şi la 7.30 şi la 9, grupuri de treizeci-patruzeci de persoane veneau să practice zazen. Alţii veneau în timpul zilei, sau seara. În fiecare marţi seara ţineam o conferinţă, iar duminica aveau loc *mondo*-urile – „Întrebări şi Răspunsuri"; sâmbăta avea loc ceremonia ceaiului. O dată pe lună avea loc un *sesshin* – un antrenament intensiv de o zi sau două. Mulţi dintre discipoli au primit ordinaţia de Bodhisattva, iar unii dintre ei au devenit călugări Zen, călugări spirituali.

Azi, mai mult decât oricând, este necesară o metodă capabilă să ajute omul să se elibereze de stresul la care trebuie să facă faţă, o metodă care să-l înveţe să se relaxeze, să se concentreze, să-şi regăsească legătura cu fiinţa sa profundă. În ciuda ocupaţiilor din viaţa modernă de zi cu zi, putem practica liniştiţi zazen în dojo, după un program convenabil fiecăruia. Unii şi-au organizat viaţa de aşa fel încât pot veni la dojo în fiecare zi. Alţii practică la ei acasă, venind o dată sau de mai multe ori pe săptămână la dojo, pentru că atmosfera dojo-ului, influenţa grupului şi mai ales învăţătura dată de maestru sunt indispensabile. Asiduitatea, în orice caz, este extrem de necesară pe calea trezirii.

În cele din urmă am fondat Asociaţia Zen din Europa, al cărei preşedinte am devenit.

Această asociaţie a fost creată atât cu scopul de a face cunoscută arta de a trăi, filozofia şi practica Zenului, cât şi pentru a ajuta la realizarea unei strânse legături între esenţa civilizaţiei occidentale şi esenţa civilizaţiei orientale.

Zenul, care este dincolo de orice dogmă, de orice religie, de politică şi naţionalitate, ne poate da un ajutor – prin experienţa pe care o propune – la reînnoirea propriei noastre minţi, la înălţarea ei la un alt nivel psihic. Zenul este esenţialmente creator, el poate duce omul la o transformare totală, această necesitate a transformării fiind scoasă în evidenţă de toţi acei gânditori care privesc îngrijoraţi la criza ce traversează lumea noastră.

De aceea am fost foarte fericit că am creat această asociaţie, nu doar în Japonia, ci şi aici în Europa. În acest mod, Zenul devine de-acum internaţional şi, plecat din India către China, apoi către Japonia, prinde rădăcini şi se dezvoltă şi în Europa.

Acest lucru are o semnificaţie profundă pentru civilizaţia viitoare.

8. DIFERENŢELE DINTRE ŞCOLILE RINZAI ŞI SOTO

Mereu mi-a fost pusă o întrebare: care este diferenţa dintre cele două şcoli Zen: *Soto* şi *Rinzai*?

Răspunsul este dificil datorită faptului că diferenţa nu este prea bine marcată, iar răspunsul nu ar fi probabil prea satisfăcător pentru o minte occidentală, care iubeşte lucrurile precise şi bine definite.

1– *Koan*-ul. Se poate spune că Şcoala Rinzai foloseşte *koan*-ul, pe când Soto nu îl foloseşte. Dar, cu toate astea, Maestrul Dogen a scris o culegere de trei sute de *koan*-uri!

De fapt Şcoala Rinzai foloseşte întotdeauna *koan*-ul. Dar mai întâi de toate trebuie să explic această noţiune, să explic ce este un *koan*, pentru că mi se pare că nici studiile apărute în franceză nu i-au dat o definiţie perfectă.

Koan-ul este o tehnică relativ recentă, fiind creată în secolul al X-lea, tehnică ce a succedat mondo-urile, adică (şedinţele de) „întrebări şi răspunsuri" dintre maestru şi discipol. Koan-ul este o propoziţie non-discursivă, a cărei soluţie nu poate fi obţinută în urma unui raţionament mental.

Cuvântul „koan" înseamnă literal „document juridic", şi se foloseşte în Zen ca „test" pentru a se vedea nivelul trezirii (atâta cât putem spune despre această noţiune).

Există două feluri de *koan*-uri: *koan*-ul *kosoku* (*koan*-ul tradiţional), şi *genjo koan*-ul (*koan*-ul vieţii cotidiene). În Şcoala Rinzai, după un anumit antrenament în zazen, maestrul dă un *kosoku koan,* ca de exemplu: „Ce este *mu*?", „Care este sunetul făcut de o singură palmă?", „Care era faţa ta înainte de a te naşte?"

Aceste *koan*-uri sunt consemnate în cărţile vechi, în care putem găsi o mie şapte sute de *koan*-

uri. În Şcoala Rinzai sunt date succesiv mai multe *koan*-uri, soluţiile acestora corespunzând unor Satori din ce în ce mai profunde. Avertismentul maeştrilor, de a nu încerca să înţelegem *koan*-urile prin intermediul intelectului ci prin intuiţie, este destul de greu de urmat. Foarte mulţi discipoli în timpul zazenului se gândesc (prin intelect) la *koan*, împiedicând în acest mod accederea la soluţie.

În Zenul Soto, chiar dacă uneori se foloseşte *koan*-ul, se insistă foarte mult asupra altui aspect: *shikantaza,* adică postura aşezată într-o atenţie perfectă, cu o minte activă dar fără gânduri.

În timpurile străvechi, Şcolile Rinzai şi Soto erau mult mai distanţate, separate, însă în zilele noastre distincţia dintre ele a început să se şteargă.

Buddha Sakyamuni a realizat trezirea în urma unor lungi meditaţii, văzând steaua dimineţii şi mulţi dintre vechii maeştri au realizat trezirea ca urmare a percepţiei unui fenomen: Maestrul Reiun văzând o floare de piersic, Maestrul Kyogen în urma sunetului făcut de un bambus lovit de o bucată de ţiglă, Unmon în urma loviturii de *kyosaku,* un altul în urma durerii pricinuite de piciorul zdrobit de uşa trântită violent de maestru, altul în urma parfumului unei flori.

Trebuie să repet că Satori nu este o condiţie specială a minţii, ci reprezintă reîntoarcerea acesteia la starea sa normală. El poate fi obţinut şi în viaţa de zi cu zi, cu condiţia de a exista o pregătire prealabilă, o maturizare în urma unei lungi practici de zazen.

Maestrul meu spunea adesea: „Prin zazen ne putem reîntoarce la starea normală a minţii, iar această stare este chiar Satori. Prin practicarea zazenului au loc modificări ale condiţiilor minţii, schimbări care ne dau posibilitatea de a ne reîntoarce la starea ei normală. Maestrul Dogen a spus în *Shobogenzo*: „Trebuie să mergem din Satori în Satori, până la moarte.”

Toate lucrurile care ne înconjoară sunt *koan*-uri – chiar şi noi înşine suntem un koan. În Zenul Soto, maeştrii conduc discipolii către Satori prin aceste *koan*-uri de fiecare clipă, care apar atunci când pregătim masa, când facem *samu* – munca fizică, când bem ceaiul, când mâncăm etc.

Mai există o diferenţă între Şcolile Rinzai şi Soto în ceea ce priveşte *kin hin*. În Rinzai*, kin hin* reprezintă doar o destindere după tensiunea şi oboseala din zazen, însă în Zenul Soto*, kin hin* reprezintă continuarea zazenului, este zazenul în mişcare. Condiţia minţii din zazen trebuie să se aplice şi în timpul mersului, ca de altfel şi în toate celelalte acţiuni ale vieţii noastre.

Nu trebuie să facem şi noi greşeala pe care mulţi erudiţi sau filozofi occidentali au făcut-o. Zazenul nu este o *apatheia,* adică o stare fără de suferinţă. În special J. Albert Cuttat, în cartea sa *La Rencontre des religions*, prezintă această teză în care susţine că meditaţia este *apatheia*. Acest lucru este fals în ceea ce priveşte zazenul, pentru că zazenul este o stare activă, o „sursă vie”, care ne dă libertatea interioară. Zazenul nu este o stare negativă sau pasivă, ci o stare de activitate maximă. El nu trebuie să constituie o oprire a procesului psihic ci, din contră, el trebuie să fie o activitate absolută. La fel şi *ku*-ul, el nu reprezintă vacuitatea cu sensul de neant, ci cu sensul de totalitate, de libertate universală ce se află dincolo de condiţiile normale.

În cartea *Tehnici de Yoga* a lui Mircea Eliade putem citi că vacuitatea reprezintă extazul atins în cadrul vacuităţii totale; acest lucru poate fi valabil în yoga dar nu şi în buddhism, unde nu se pune problema extazului.

Zenul este adevărata libertate, adevărata revoluţie interioară şi adevărata sursă vie.

2. Între cele două şcoli există mai multe deosebiri, ca de exemplu cea dintre templele Soto şi cele Rinzai, dintre călugării Soto şi cei Rinzai. Dar, cu toate astea, şi Maestrul Nyojo şi discipolul său, Dogen, spun că: „Nu trebuie să vorbim despre Zenul Soto ca despre un Zen separat, pentru că zazenul este necesar tuturor buddhiştilor.” În realitate nu există aceste „secte” sau „şcoli”, doar istoricii sunt cei care au separat Zenul, într-o manieră tranşantă, în Zen Soto şi în Zen Rinzai. Oamenilor le place organizarea şi etichetarea, însă adevărata religie nu are o organizaţie, nu are temple, bani etc. În unele religii, organizaţia, ierarhia sau templele devin mai degrabă nişte scopuri; acesta reprezintă semnul decrepitudinii şi al morţii religiilor. Maestrul Dogen ne-a pus deja în gardă: „Adevăratul Zen trebuie să constituie baza, fundamentul oricărei religii adevărate.”

3. Există totuşi între Soto şi Rinzai o deosebire istorică de mare importanţă.

În China, Zenul Rinzai s-a aflat sub protecţia împăratului, a guvernului şi a oamenilor bogaţi. Din contră, călugării Soto au fost mult mai puţin protejaţi. În timp ce templele Rinzai erau construite în marile oraşe, călugării Soto trăiau în munţi, în păduri, departe de oraşe şi de mulţimea oamenilor. Şi în Japonia Zenul Rinzai a avut parte de sprijinul împăratului, al generalilor şi al oamenilor bogaţi; aceştia au fondat mari temple în oraşele Kamakura şi Kyoto. Zenul Soto a fost de fapt opera Maestrului Dogen, care a trăit în munţi, la Fukui-ken (actualul Eihei-ji), un dojo micuţ, nicidecum un mare templu. În acest mod templele Rinzai au dobândit o putere foarte mare (cu grădinile lor, cu ceremoniile ceaiului), susţinute fiind de împărat, de generali şi de bogătaşi, în timp ce Zenul Soto era adoptat doar de clasele de mijloc şi de cele inferioare. Se zice că Rinzai este Zenul

generalilor, iar Soto este Zenul samurailor şi al fermierilor.

4. În final, mai există şi o altă deosebire între ele, şi aceasta are legătură cu practica.

Zenul Soto reprezintă practicarea zazenului „bazată pe încredere”, pe încredere şi nu pe credinţa oarbă în maestru. De aceea, în Soto, alegerea maestrului are o importanţă foarte mare, şi de aici rezultă marea valoare ce se acordă certificatului de filiaţie, pe linia de transmisiune care începe cu Buddha Sakyamuni. Odată ce s-a stabilit o relaţie de încredere, progresul pe Cale devine mai uşor şi mai rapid. În cartea sa despre tirul cu arcul, E. Herrigel a sesizat foarte bine acest lucru; discipolul îi poate adresa întrebări maestrului având o totală încredere în acesta. Dar a întreba doar pentru a pune o întrebare, sau pentru a-l pune pe maestru la încercare, constituie o atitudine foarte supărătoare.

Această încredere (încrederea în maestru, în Buddha, în linia de succesiune, în zazen, în *shikantaza*) trebuie să fie solidă ca o stâncă, să fie tare ca un diamant. Prin această încredere absolută, dar şi printr-o practică asiduă, toate experienţele de început, dureroase, plictisitoare, deloc exaltante, se dezvoltă şi se deschid către un aspect foarte profund, către un interes din ce în ce mai mare, către o bucurie ce duce la o înţelegere totală, fără ciocniri, fără şocuri, în mod progresiv, silenţios.

Pe când, în Rinzai, îndoiala apare de la sine, cu rigurozitate. Ea este importantă şi putem spune chiar că în Rinzai, pe primul loc este îndoiala şi mai apoi vine încrederea. Din această cauză savanţii şi intelectualii au o preferinţă pentru Rinzai, aspectul său filozofic cadrând mult mai bine cu dispoziţia lor mentală. În Rinzai, zazenul este un mijloc, este o tehnică ce se foloseşte pentru a ajunge la soluţia *koan*-ului.

În Soto zazenul este scopul, este Satori.

Această atitudine bazată pe îndoială a Şcolii *Rinzai* face ca antrenamentul să fie dificil, şi astfel pot să aibă justificare folosirea mijloacelor energetice (a se citi brutale) care, de altfel, nu sunt necesare în practică.

Pentru a încheia, voi spune încă o dată cuvintele Maestrului Dogen din *Shobogenzo*: „Zazenul este esenţial, zazenul este regele; consideraţiunile filozofice sunt secundare, fac parte din exterior, ele nu sunt regele, ele reprezintă doar suita, alaiul acestuia. Zazenul se află dincolo de toate lucrurile din univers."

9. KEN – DRISHI – VIZIUNI

Ken semnifică viziunea, justă sau falsă.

Există cinci tipuri de *ken* eronate:

1. Shin ken: credinţa eretică într-o personalitate reală, într-un „eu” care să existe în mod real.

2. Hen ken: erezia de a avea viziuni excesive, extreme, ca de exemplu credinţa într-o existenţă sau o inexistenţă a eternităţii, sau într-o moarte considerată a fi sfârşitul total.

3. Ja ken: erezia de a avea viziuni eronate, ca de exemplu aceea că a face bine duce la o karmă bună, sau cea de a crede că a face rău duce la o karmă rea (relaţia cauză-efect).

4. Kenju ken: ataşamentul faţă de erezie, dogmatismul, atitudinea doctrinară: toate „...ismele”, în special cele legate de *ken*-urile precedente.

5. Kaigonju ken: ataşamentul faţă de practică, doar de preceptele ei. Este important să practici, dar acest lucru nu este singurul obiectiv al religiei. Aceasta nu este adevărata religie.

Aceste cinci *ken* conţin originea, sursa bolilor corpului şi minţii noastre.

Acestea „colorează” viziunea noastră, o fac să devină subiectivă, o strică, deformând-o.

Ken este foarte complicat. El se divide în *bonno*-uri.

Pentru fiecare simţ, culoarea, opinia, percepţia ego-ului se poate multiplica de trei ori. Într-adevăr, ea poate fi agreabilă, dezagreabilă sau indiferentă:

Suferință = *aku*	Agreabil = *suki*
Plăcere = *raku*	Dezagreabil = *kirai*
Neutru = *sha*	Normal = *heibon*

6 simțuri x 3 x 2 = 36

În plus, această stare de spirit poate fi resimţită şi în raport cu trecutul (rumegarea amintirilor), cu prezentul (sentimentul actual) şi cu viitorul (proiectele), adică, 3x36=108 *bonno*-uri.

Rozariul călugărilor are 108 boabe, ceea ce corespunde acestor 108 *bonno*-uri. (Însă călugării, trecându-şi degetele peste boabele mătăniilor, uită deseori sensul pe care îl au acestea).

Voi trebuie să cunoaşteţi care este semnificaţia lor şi să meditaţi asupra acesteia.

Mai există de asemenea şapte feluri de aroganţă (*man*):

1. orgoliul;
2. stima nejustificată faţă de sine;
3. prea marele amor propriu;
4. egoismul, înfumurarea, toate felurile de vanitate, de infatuare;
5. îngâmfarea sau o părere extraordinară despre sine;
6. falsa umilinţă;
7. falsa încredere.

Bonno-urile pot fi clasificate în zece grupe sau în douăzeci de grupe.

Cele zece grupe sunt următoarele:

1. ruşinea;
2. exaltarea (*sanran*);
3. depresia (*kontin*);
4. sentimentul de insatisfacţie, de frustrare;
5. neliniştea, frământarea, îngrijorarea;

6. gelozia;
7. regretele;
8. lenea, indolenţa;
9. indignarea;
10. disimularea;

Cele douăzeci de grupe sunt următoarele:

1. lenea;
2. indolenţa, nonşalanţa;
3. îndoiala, scepticismul;
4. susceptibilitatea, tendinţa de a se ofensa;
5. nerăbdarea, agitaţia;
6. imprudenţa;
7. lipsa de cumpătare;
8. mânia;
9. disimularea;
10. avariţia;
11. invidia;
12. deprimarea;
13. injusteţea;
14. duşmănia;
15. înşelăciunea, impostura;
16. fraudarea;
17. aroganţa;
18. apatia;
19. regretele;
20. gelozia.

Iluziile creează ataşamentul.

— *Ai*: iubire, afecţiune (ataşament spiritual).

— *Yoku*: dorinţele (ataşamentele materiale). A ţine la posesiunile materiale, la onoruri; a ţine la viaţă.

Adevărata iubire este iubirea universală, afecţiunea universală.

Această psihologie duce la adâncimi din ce în ce mai profunde; aceasta este psihologia buddhismului.

Este imposibil să descriu totul aici.

Când Buddha a dobândit iluminarea sub arborele *Bodhi*, el a înţeles trândăvia din viaţa sa precedentă, viaţă făcută doar din bucurie, din prea multele satisfacţii materiale. Dar el a schimbat acest lucru, regăsind astfel echilibrul, redevenind normal, în corp şi în minte. El a regăsit astfel elanul vital.

Atunci a înţeles şi cele patru *satya* (nobilele adevăruri), iar acestea sunt:

— *ku*: suferinţa – viaţa este o continuă suferinţă, până la moarte.

— *ju*: cauza suferinţelor – iluziile, dorinţele.

— *metsu*: Nirvana – eliberarea de suferinţă.

— *do*: metoda – calea, poteca, drumul către atingerea Nirvanei.

De ce viaţa noastră este suferinţă? Din cauza iluziilor, a *bonno*-urilor. De aceea trebuie să atingem Nirvana, dobândind astfel adevărata fericire. Cum să facem acest lucru? *Do*: eliminând aceste o sută opt iluzii cu ajutorul preceptelor şi al regulilor.

În Hinayana sau Teravada acest lucru este realizat prin cele opt metode separate şi prin deprecierea lor progresivă, încet-încet.

În Mahayana acest lucru este realizat prin zazen.

Noi trebuie să eliminăm cele o sută opt *bonno*-uri cu ajutorul meditaţiei (preceptele: să nu mâncăm prea mult, să nu bem prea mult etc..), să retezăm ataşamentele, să nu ne agăţăm de viaţă cu orice preţ... (ajutându-ne de precepte).

10. ZENUL ÎN EUROPA

De ce este nevoie ca Zenul să se răspândească în Europa, şi de ce europenilor le place Zenul?

Pentru asta sunt mai multe motive:

1. În educaţia modernă, inteligenţei i se acordă o importanţă prea mare, pe când dezvoltării înţelepciunii şi iubirii (comprehensiunii universale) – care este lucrul cel mai important pentru umanitate, nu i se acordă prea multă.

Nici un fel de pedagogie nu prevede formarea de profesori care să poată preda înţelepciunea, cea care constituie o înţelegere generală bazată pe experienţa vieţii trăite. Înţelepciunea şi intuiţia în general sunt excluse din procesul de învăţare din şcoală şi doar cunoaşterea intelectuală este dezvoltată.

Însă intuiţia apare, izvorăşte în om, şi-l pregăteşte pentru viitor. De aceea, chiar şi în timpurile moderne este necesară predarea şi învăţarea înţelepciunii şi a intuiţiei, pentru că acestea sunt mult mai importante decât cunoaşterea intelectuală, decât cunoştinţele dobândite cu ajutorul acesteia. Dar nimic dintre toate acestea nu se predă în zilele noastre în şcoli sau universităţi.

Zenul poate dezvolta cu mare precizie aceste două puncte.

2. De asemenea, în procesul de educaţie actual nu se dezvoltă decât aspectul exterior. Predarea materiilor se bazează pe elocvenţă, pe cuvinte ce exprimă cunoaşterea intelectuală. Valoarea tăcerii este uitată, la fel şi valoarea vieţii interioare şi a planului spiritual.

Noi învăţăm o mulţime de lucruri, însă uităm eul nostru profund. Inteligenţa devine o enciclopedie, însă ea nu mai înţelege natura umană şi natura propriului nostru ego.

De aceea tăcerea este necesară şi la fel de necesară este şi reflecţia asupra sinelui nostru.

3. Karl Jaspers a spus (în reflecţiile sale asupra istoriei filozofiei europene) că a ajuns la aceleaşi concluzii cu Nietsche şi cu Kierkegaard, şi anume că: „Spiritul sistemului este nefast. Trebuie să mergem dincolo de raţiune şi raţional.” Şi mai adaugă: „În viitor, filozofia *ku*-ului – non-gândirea – din Orient, şi în special din Zen, va deveni obiectul principal al filozofiei europene.”

A. Toynbee din Anglia spunea: „Secolul următor va trebui să devină un secol al civilizaţiei spirituale. Civilizaţia materială trebuie să se transforme în civilizaţie spirituală.” E. Herrigel, în cartea *Le Zen dans l’art chevaleresque du tir à l’arc* a scris acelaşi lucru. Această carte a lui are, cred eu, o mare influenţă asupra europenilor, la fel ca şi altele care tratează despre Zen.

— „Zenul are nişte calităţi specifice, iar aceste calităţi nu le putem găsi în alte religii. El se poate adapta exact la nevoile oamenilor din Occident”, spunea prof. Phillips.

Însă Zenul nu încearcă să elimine inteligenţa şi ştiinţa omului, el nu li se opune. De exemplu, fizica, medicina neurologică, filozofia şi psihologia au foarte multe afinităţi cu Zenul. Zenul este universal şi se potriveşte tuturor oamenilor, întregii umanităţi, iar pentru aceasta dau mărturie nenumăraţi filozofi şi teologi.

— Religiile tradiţionale au devenit sistematice, ritualice şi exclusive, pierzând din vedere însăşi esenţa vieţii religioase. Dar Zenul este mereu progresist şi creator. Pentru el lucrul cel mai important este acel „aici şi acum”.

— Europenii, de mai bine de cinci sute de ani, începând din perioada Renaşterii, aspiră la o veritabilă spiritualitate. Arnold Spengler, în opera sa *Distrugerea civilizaţiei europene*, ne-a făcut să

înţelegem de ce este necesar să se construiască o nouă civilizaţie. Până acum, civilizaţia lumii a depins esenţialmente de civilizaţia europeană. Însă acum este necesară construirea unei civilizaţii mondiale. „Comunismul, existenţialismul şi creştinismul tradiţional – prea exclusiv spiritual, nu pot ajuta realizarea unităţii tuturor fiinţelor, aşa cum era înainte. În consecinţă, este necesară edificarea, în secolul care va veni, a unei noi civilizaţii, care să poată duce la unirea materialului cu spiritualul”.

— După cel de-al doilea război mondial, avionul a suprimat distanţele, Orientul şi Occidentul devenind ca urmare „mai apropiate”. Dincolo de exotism, occidentalii vor să cunoască cultura orientală mai în profunzime, dorind realizarea unei unităţi şi a unei armonii între aceste două civilizaţii, în aspectele lor cele mai bune.

Acestea sunt cauzele principale.

Eu cred că francezii, în mod particular, au un minunată dispoziţie pentru acest lucru, au un spirit progresist şi universal care merge dincolo de naţionalism. Eu am simţit că ei sunt dornici de a fi informaţi despre ceea ce se întâmplă în exteriorul ţării lor, şi că ei au o inteligenţă şi o capacitate de asimilare foarte puternice. Şi nu este doar cazul Franţei. Toate ţările Europei au reuşit să dezvolte o viziune care depăşeşte propriile lor frontiere, care se întinde la nivel global, toate dorind cu ardoare să construiască o civilizaţie nouă, extinsă la nivelul întregii umanităţi.

Erich Fromm scria în cartea sa *Zen şi psihanaliză*:

„Zenul este tehnica prin care găsim în noi înşine natura existenţei noastre proprii. (...) Zenul este calea ce duce de la constrângere la libertate (...) Zenul dă fiinţei umane energia naturală care se găseşte în om (...) Zenul ne opreşte să devenim

completamente nebuni sau bolnavi. El ne dă posibilitatea de a accede la fericirea adevărată şi la iubirea profundă.”

Iar T.D. Suzuki spune: „Adevăratul Zen înseamnă a găsi forţa profundă şi nelimitată ce se află în străfundurile fiinţei şi, supunându-ne acestei energii creatoare, să devenim activi. Zenul înseamnă a munci, a se pune în mişcare, a fi creativ.”

Iată ce înseamnă adevăratul Zen.

Eu mai adaug: „În Zenul adevărat noi trebuie să urmăm tradiţia, însă acest lucru nu este suficient, noi trebuie de asemenea să negăm tradiţia, revenind la ceea ce este „nimicul fundamental şi originar (antiteza a ceea ce este tradiţional, ceea ce merge dincolo de tradiţional), la adevărata puritate, la punctul fundamental originar.” În special acest lucru este Zenul adevărat.

De asemenea, eu am adus Zenul tradiţional în Europa, însă dincolo de el, eu aş fi fericit dacă aţi crea voi înşivă, dacă aţi reveni la punctul adevăratei purităţi care se află în voi.

Religia veritabilă trebuie să acorde înţelepciune ştiinţei moderne. În ziua de azi ştiinţa întredeschide o fereastră către religie; la rândul ei, religia trebuie să deschidă larg (şi nu doar în secret) fereastra sa către ştiinţă. Bineînţeles, religia nu trebuie şi nu poate fi tutelată şi nici examinată exhaustiv de către ştiinţă, ştiinţa trebuind să se apropie de ea, să fie receptivă, să o studieze, şi asta bineînţeles în anumite limite, pentru a nu o perturba prea mult.

Eu sper ca religia şi ştiinţa să devină în unitate în Europa, sper ca ele să nu mai fie separate, în contradicţie, având o optică dualistă.

Lumea noastră nu este făcută numai din elemente materiale, şi nici nu este doar subiectivă. Trebuie să se ţină cont de faptul că spiritualitatea

există, aşa cum există şi o lume obiectivă. Aceasta este problema: religia este subiectivă, ştiinţa este obiectivă. Însă aceste două aspecte nu sunt separate, ele sunt precum faţa sau versoul unei foi de hârtie. De la Descartes încoace, filozofii europeni au încercat să reconcilieze aceste două puncte de vedere. Descartes a spus că materia este extensivă, iar spiritualitatea este neextensivă, iar acest lucru le separă. Însă Bergson a răspuns: existenţa este spaţiul şi timpul. Deci, noi trebuie să considerăm materialul şi spiritualul plecând de la punctul de vedere referitor la timp, şi vom găsi soluţia la această problemă. Noţiunea de timp este cea care reuneşte esenţa cu fenomenele. Timpul devine originea şi fundamentul întregii existenţe. El este esenţa întregii filozofii. Şi în Orient filozofii au analizat dintotdeauna elementul timp, Dogen aprofundând această temă în *Shobogenzo*.

Religia vrea să spună că fenomenele se realizează având la bază realitatea universală, şi că fenomenele sunt manifestate de sânge, carne, nervi, corp. Ca atare, materialismul şi ştiinţa sunt ele însele sângele, carnea, oasele şi nervii care susţin religia, însă întotdeauna religia este baza şi originea vieţii, este chiar viaţa. Poate că filozofia existenţei constituie baza întregii existenţe religioase, însă adevărata religie trebuie să găsească universul dincolo de toate fenomenele, iar noi trebuie să atingem veritabilul punct, punctul pur şi originar al existenţei umane.

Astfel, în viaţa noastră modernă, adevărata religie trebuie să se folosească de metodele moderne de gândire: cele politice, economice, literare, artistice, sociale, industriale.... pentru ca acestea să devină precum sângele, carnea, oasele, corpul religiei; în schimb, religia trebuie să îi conducă pe oameni către cea mai înaltă dimensiune a civilizaţiei umane.

Introducere în
Shobogenzo

Cuvânt înainte

Shobogenzo, carte sacră a buddhismului zen japonez, a fost scrisă între 1231 şi 1253 de către fondatorul Zenului Soto japonez, Maestrul Dogen.

Această lucrare suscită şi azi un interes foarte mare, manifestat nu numai din partea celor care studiază buddhismul în Japonia, ci şi a tuturor acelora care fac cercetări în domeniul disciplinelor contemporane: moralişti, psihologi, medici, matematicieni, fizicieni etc.

Cu toate acestea, până în prezent nu a fost făcută nici o traducere completă, în nicio limbă, din lucrare fiind date doar unele extrase sub formă de citate, marea lor majoritate regăsindu-se în operele altor autori japonezi.

Acesta a fost motivul pentru care am decis să traduc (în franceză) trei capitole importante din această operă fundamentală şi în plus, să fac şi rezumatul altor capitole.

M-am hotărât să fac o traducere cât mai exactă posibil şi să nu trădez spiritul autorului, chiar dacă acest lucru îl voi face în defavoarea aspectului şi a calităţii literare.

Dacă vrem să studiem gândirea orientală şi să îi înţelegem profunda sa originalitate, atunci este necesar să studiem *Shobogenzo*.

Această carte nu constituie doar esenţa buddhismului Zen, ci reprezintă totodată însăşi esenţa originară a culturii, filozofiei şi civilizaţiei orientale, fie ele ale Indiei, Chinei sau Japoniei.

Este greu să mai găsim în ziua de azi, în aceste timpuri moderne, o gândire orientală în stare pură. O putem găsi însă sub formă concentrată în această lucrare, ce are nu numai un profund sens religios, ci ne oferă şi o posibilitate de cunoaştere a „feţei” Orientului, sub aspectul său particular, cultural şi filozofic.

Dincolo de orientalism şi dincolo de religii, această carte propune întregii umanităţi o metodă de găsire a libertăţii interioare, a fericirii, a păcii universale şi a adevărului etern.

În Japonia toată lumea este de acord că *Shobogenzo* este o lucrare foarte greu de pătruns, chiar şi pentru persoanele de mare cultură şi inteligenţă, iar acest lucru se datorează următoarelor motive:

1) Intenţia cărţii este aceea de a explica cum putem să ne studiem şi să ne cunoaştem atât viaţa, cât şi spiritul limitat şi impermanent, aspecte ce nu se pot fixa în nici un moment de timp sau de loc. Nimeni însă nu le poate înţelege, pătrunde sau explica cu precizie printr-un raţionament logic sau prin vreo clasificare.

Din contră, Maestrul Dogen a descris cu o foarte mare profunzime experienţele în legătură cu corpul şi mintea sa. Însă şi acest lucru poate părea dificil de înţeles pentru cei care nu au avut experienţe asemănătoare, şi mai ales pentru occidentalii a căror minte este probabil mult mai logică şi mai analitică decât a celor din Orient.

Shobogenzo nu este un tratat logic, nu este nici unul ilogic, ci se află dincolo de ceea ce este logic sau ilogic.

2) Această lucrare este scrisă în fraze scurte şi simple, şi reprezintă esenţa gândirii Maestrului Dogen. De exemplu: „Dacă palmele voastre sunt deschise, ele pot primi totul” (Cap. 1 *Bendowa*), sau „A explica un vis într-un vis înseamnă a crea iluzie în iluzie, sau a găsi Satori în Satori”, sau „Visul este întregul univers” (Cap. 38 *Muchu Setsu Mu*).

Dar este imposibil ca aceste fraze să fie înţelese rapid, chiar în momentul studierii lor. Pentru a le înţelege sensul profund, noi trebuie să reflectăm asupra lor şi de aceea ele vor trebui studiate timp îndelungat.

3) Această carte a fost alcătuită de Maestrul Dogen după o perioadă foarte lungă de practică a zazenului, adică ea a fost compusă cu o minte pură şi o intuiţie nelimitată, fără ca autorul ei să se fi lăsat condus de vreun concept sau vreun sistem logic sau formal, aşa cum putem constata în filozofiile occidentale. De asemenea, dacă o citiţi folosindu-vă doar de cunoştinţele discursive pe care le-aţi putut dobândi, şi care sunt fără îndoială limitate, atunci riscaţi să vă complicaţi mintea, şi de aceea cartea poate să vi se pară foarte dificilă.

Dar dacă o veţi citi de nenumărate ori după o lungă practică de zazen, o veţi înţelege cu uşurinţă, şi cu siguranţă veţi găsi în ea o comoară minunată: adevărul.

Această carte a fost scrisă de Maestrul Dogen cu scopul de a invita fiecare om să practice spiritualitatea în viaţa sa, şi nu doar să se rezume la studierea textelor.

Taisen Deshimaru
(4 ian. 1970, dojo-ul din Paris)

I. CONŢINUTUL SHOBOGENZO

Semnificaţia Cărţii

Semnificaţia titlului

Sho înseamnă, atât în chineză cât şi în japoneză, adevărat, corect, cel mai înalt, cel mai de seamă, absolutul.

Bo, semnifică *Dharma,* adevărul etern, nemuritor, universal, imuabil. Ca urmare, *shobo* înseamnă principiul suprem, adevărul absolut, esenţa buddhismului. Buddha Sakyamuni afirmă: „Eu am realizat şi am experimentat adevărul unic al *Dharmei* absolute. Acesta este adevărata Nirvana şi adevăratul *bodhi* (Satori), el este propria mea minte originară, veritabila mea puritate, adevărata mea natură de Buddha".

Buddha Sakyamuni a transmis acest *shobo* discipolului său de frunte, Mahakasyapa, singurul care a reuşit să-l înţeleagă pe deplin în întreaga sa exactitudine şi profunzime.

Gen, semnifică ochi, glob ocular, punctul cel mai important, principiul esenţial. *Gen* înseamnă de asemenea a se trezi, a reveni la adevărata raţiune, la condiţiile normale ale minţii originare şi, în cele din urmă, a realiza Satori.

Zo, înseamnă depozit, magazie, dar, mai mult decât atât, înseamnă comoară.

Shobogenzo semnifică deci, comoara unde se păstrează supremul adevăr, cea mai vastă şi cea mai profundă esenţă a *Dharmei*, mintea de Buddha.

Shobogenzo semnifică întregul univers, cu alte cuvinte – nu doar în raport cu ceea ce este just în univers, ci cu tot ceea ce există în el. Tot ceea ce există are natura de Buddha, sau *shobogenzo*; totul are aceeaşi importanţă, dar, pe de altă parte, fiecare

existenţă are karma sa proprie, se diferenţiază de celelalte existenţe datorită karmei, fiind astfel independentă faţă de ele. Atunci când vedem o vacă, noi vedem animalul în totalitatea sa: capul, coarnele, coada, elementele care constituie animalul, însă aceste părţi diferite, la rândul lor, pot fi separate în piele, carne, oase etc.

Esenţa *Shobogenzo*-ului nu poate fi explicată prin limbaj sau prin fraze. Ea trebuie să fie transmisă printr-o înţelegere care vine din tăcere „de la sufletul meu la sufletul tău”, de la un maestru experimentat în practica Zenului, la un discipol care atunci o experimentează, într-o comprehensiune mutuală.

Tratatul *Shobogenzo* al Maestrului Dogen a fost scris ca fiind o cristalizare a experienţei spirituale a acestuia. Şi, pentru a-l înţelege, trebuie să-l experimentăm. Experimentare vrea să spună: a practica zazen. Fără de practică, doar prin cunoaşterea noastră limitată, nu-l vom putea înţelege în profunzime. Noi trebuie să-l descoperim în interiorul nostru, în străfundurile minţii noastre adevărate, cea care conţine această comoară.

Noi trebuie să facem în noi o revoluţie interioară, să avem grijă să trezim acest *shobogenzo* ce se află în străfundurile noastre.

Într-adevăr, conform tradiţiei Zen, toţi cei care vor să citească această carte, nu o vor putea face dacă nu practică zazen.

Puţini oameni, doar cei care au continuat practica zazenului vreme îndelungată, fiind urmăriţi cu atenţie de un adevărat maestru timp de zece sau poate douăzeci de ani, vor putea să reuşească să-l pătrundă. Pentru că doar după ce trece o lungă perioadă de timp în care am practicat, îl putem înţelege cu adevărat.

Aceasta înseamnă că noi trebuie să citim textul nu doar cu ochii, ci cu întreaga noastră fiinţă, folosindu-ne de întreaga noastră experienţă de zazen.

Pe scurt, *shobogenzo* înseamnă să practicăm zazen, iar zazen înseamnă să pătrundem toate fenomenele, toate existenţele universului, prin corpul nostru, prin mintea noastră, prin experienţa noastră.

Redactarea Cărţii

Shobogenzo este opera Maestrului Dogen; aceasta este alcătuită din nouăzeci şi cinci de capitole, inegale ca lungime.

Atunci când a revenit în Japonia după lunga sa călătorie în China, Maestrul Dogen le-a expus discipolilor săi învăţătura pe care o primise de la Maestrul Nyojo, cea care constituie esenţa Zenului Soto.

Cum nu avea un templu al său, el a rostit discursuri şi a scris în şapte temple diferite, după cum urmează:

1. Templul Annyo-in din satul Fukakuza, de pe lângă Kyoto;
2. Templul Kosho-ji din satul Uji, de lângă Kyoto;
3. Templul Rokuharamitsu-ji din Kyoto;
4. Casa lui Hatano din Kyoto;
5. Masivul Zenji din muntele pe care se află actualul Templu Eihei-ji;
6. Templul Kippo-ji (actualul Eihei-ji);
7. Templul Daibutsu-ji (ca mai sus).

Aceste discursuri s-au întins pe o perioadă de douăzeci şi trei de ani, începând cu cel de-al treilea an al erei Kanki, epoca mikado-ului Gohorikawa, până în cel de-al cincilea an al erei Kenchi, epoca mikado-ului Gofukakusa (ceea ce corespunde anilor 1231-1253).

După moartea Maestrului Dogen, discipolii săi au adunat notiţele luate de ei de-a lungul timpului, adăugând la acestea şi notele scrise ocazional de însuşi Maestrul Dogen.

Aşa a luat naştere *Shobogenzo*.

Spiritul şi Concepţia Cărţii

Cele nouăzeci şi cinci de capitole ale lucrării *Shobogenzo* tratează despre probleme diferite, care pot fi grupate astfel:

1. Esenţa Zenului Soto (*Bendowa*).
2. Toate fenomenele sunt un *koan* (*Genjo Koan*).
3. Natura de Buddha (*Bussho*).
4. Filozofia timpului şi a spaţiului (*Uji*).
5. Zenul şi natura (*Keisei sanshoku, Sansui Kyo*).
6. Cunoaşterea prin intermediul corpului şi a minţii (*Shin Jin Gakudo*).
7. Transmisiunea învăţăturii (*Shisho, Juki, Den e*).
8. *Kesa* (*Kesa Kudoku* şi *Den e*).
9. Sutrele (*Maka Hannya Haramitsu*, *Kannin, Bukkyo, Hokke Ten Hokke*).
10. Viaţa cotidiană şi zazenul (*Genjo Koan, Senjo, Gyoji, Shishobo, Senmen, Hachi Dainin Kaku*).

Practica zazenului (Bendowa)

În această lucrare, Maestrul Dogen insistă în mod repetat asupra faptului că esenţa şi principiul buddhismului nu sunt altceva decât practica zazenului, şi că acestea nu sunt nici *jo* (meditaţia), nici practicarea lui *jo*, acesta fiind doar unul dintre cele trei elemente:

Kai (*sila*) – preceptele, *jo* (meditaţia) şi *e* (înţelepciunea dobândită datorită audierii Sutrelor) sunt elemente ce reprezintă punctul de plecare în studierea buddhismului.

Maestrul Dogen spune că a te aşeza în zazen este Nirvana. Fără a practica zazen este imposibil

să se obţină Satori; cu alte cuvinte, practica zazenului nu este altceva, ci este chiar Satori.

Filozofia Maestrului Dogen nu este o filozofie dualistă. Adevărul ce se obţine practicând zazen este sursa originară care alimentează *hic et nunc*-ul (*aici şi acum*-ul) vieţii noastre, în realitatea sa cotidiană. Acest adevăr, adică natura de Buddha, stă ascuns în străfundurile oricărei fiinţe umane.

Buddha înseamnă: adevărata libertate a minţii, natura de independenţă – proprie fiinţei umane.

În ea însăşi, practica zazenului este o metodă completă, reprezintă drumul cel mai scurt pentru a ajunge la adevăr. Atitudinea minţii, indispensabilă în timpul practicării zazenului, este abandonarea totală şi completă a ego-ului, atitudinea de non-profit, de absenţă a oricărui scop util pentru sine. Doar în acest mod se poate intra în armonie cu universul.

Satori este *mushotoku* (non-profit şi abandon al ego-ului).

Iată un exemplu al acestei filozofii, citând din *Shobogenzo*:

„Fiecare lucru din universul nostru are propria sa independenţă şi propria sa demnitate. Soarele, luna, stelele, munţii, râurile, plantele, arborii, păsările, animalele, insectele, peştii, orice lucru, chiar şi cele care sunt în aparenţă neînsufleţite, au propria lor independenţă şi propria lor demnitate, sau, cu alte cuvinte, posedă viaţa fundamentală."

Această viaţă, şi ea ca şi toate lucrurile şi toate fiinţele, poate fi numită Buddha; pentru că Buddha este ceea ce este comun tuturor fiinţelor şi tuturor lucrurilor, în sensul că Buddha cunoaşte toate lucrurile şi toate fiinţele aşa cum sunt. Această cunoaştere pe care el o posedă noi o denumim supremul Satori, lucru ce semnifică totodată condiţiile normale şi originare ale minţii, reîntoarcerea la înţelepciune, la adevărata libertate interioară.

Orice fiinţă şi orice lucru din univers există doar în funcţie de coexistenţa sa cu celelalte fiinţe şi celelalte lucruri. Independenţa unei fiinţe sau a unui lucru este rezultatul interdependenţei tuturor fiinţelor şi tuturor lucrurilor.

Toate fenomenele sunt un koan (Genjo koan).

Toate fenomenele din univers devin adevărul etern, adevăratul Zen, ele sunt adevărul Zenului.

Adevăratul Zen include toate fenomenele actuale ale universului, iar noi putem dobândi acest adevăr prin practica zazenului. Acest capitol tratează de asemenea despre orientarea elanului vital în viaţa de fiecare zi.

Maestrul Dogen a scris: „A studia Calea lui Buddha înseamnă a se studia pe sine. A se studia pe sine, înseamnă a se uita pe sine. A se uita pe sine, înseamnă a fi certificat de toate existenţele cosmosului."

Satori este aidoma lunii ce se odihneşte pe apă – luna nu este udată de apă, iar apa nu se tulbură la contactul cu luna. Lumina lunii este vastă şi profundă, însă ea se poate oglindi în apa unui iaz, într-o picătură de apă, pe firul ierbii ude...

În buddhism există trei puncte de vedere, trei moduri de a vedea lucrurile, de a le concepe:

1. Dacă privim în jurul nostru, vedem că totul există în univers: fiecare lucru există, iluziile, formele, satori, practica, viaţa, moartea, oamenii.

2. Nimic nu există, totul este *ku* (*sunyata*, vacuitate), totul este doar „vizibil" în acest moment, totul este iluzie. Acesta este punctul de vedere general din buddhism.

3. Adevăratul buddhism merge dincolo de aceste două concepţii, merge dincolo de „existenţă şi de non-existenţă", dincolo de fenomene. De exemplu, „Viaţa şi moartea există, însă moartea nu există deoarece ea este inclusă în viaţă".

Aceasta este concepţia cea mai înaltă.

„Chiar dacă iubim florile, florile mor, chiar dacă nu iubim buruienile, acestea cresc.”

Primul punct de vedere este un punct de vedere analitic, este cel al filozofiei relativităţii. El nu este doar punctul de vedere ştiinţific, ci este şi cel al sensului comun. Toate lucrurile există. În buddhism, de asemenea. Este punctul de vedere raţionalist şi realist.

Cel de-al doilea punct de vedere este cel idealist, cel care face apel la sensul absolut, însă şi el este un punct de vedere dualist, arătând un aspect negativ. Totul este vid, totul este „unul şi acelaşi lucru”. Este o cale filozofică, însă ea nu reprezintă întregul adevăr.

Cel de-al treilea punct de vedere merge dincolo de toate acestea, făcându-ne să recunoaştem în fiecare fenomen cele două concepţii precedente. El include toate lucrurile: binele şi răul, adevăr şi iluzie, activitate şi pasivitate, formal şi informal, viaţă şi moarte, umbră şi lumină...

Noi trebuie să unificăm contrariile, să unim eternul cu efemerul.

Pentru adevăratul buddhism, toate fenomenele constituie adevărul lui Buddha.

Natura de Buddha (Bussho)[19]

Acest subiect este tratat în capitolele următoare:

Cap. 1: „Natura de Buddha.”

Cap. 7: „Universul întreg nu este altceva decât lumina unei perle, lumina minţii noastre.”

Cap. 18 şi 19: „Nu putem să ne înţelegem complet mintea folosindu-ne de conştiinţa noastră, datorită faptului că mintea noastră este nelimitată.”

Cap. 38: „Visul este precum un vis.”

Cap. 44: „Mintea lui Buddha şi a tuturor marilor maeştri.”

Cap. 47: „Întregul univers depinde de mintea noastră.”

Cap. 48: „Mintea de Buddha este natura de Buddha.”

Cap. 54: „Natura *Dharmei*" (asemănătoare lui *Bussho*).

Cap. 80: „Puterile supranaturale: putem înţelege mintea celorlalţi."

Comentariu:

Problema conştiinţei a fost îndelung aprofundată de filozofia Maestrului Dogen, chiar mai mult decât s-a făcut în filozofia occidentală de până azi. Dintre acestea, aş putea-o cita pe cea a lui Kant (1724-1804), care a enunţat „starea conştiinţei transcendentale", cea a lui Emerson (1803-1882) şi cea a lui Bergson (1859-1941), cel care a afirmat în 1901 că problema intuiţiei şi a conştiinţei vor deveni chestiuni esenţiale ale psihologiei secolului al XX-lea. Cercetările psihologilor, savanţilor şi filozofilor occidentali se orientează actualmente în această direcţie.

Însă, deja la începutul secolului al XIII-lea Maestrul Dogen şi-a expus teoria, descriind în detaliu cea mai bună metodă folosită pentru a regăsi starea normală a minţii, starea originară, şi anume, practica zazenului.

Buddha Sakyamuni a spus:

„Toate fiinţele umane şi toate animalele au natura de Buddha, care este mereu prezentă şi neschimbătoare în fiecare dintre acestea."

Şi dacă nu vom practica zazen, atunci nu o vom putea găsi şi recunoaşte în mintea noastră. Ar fi o eroare să credem că, întrucât avem natura de Buddha, suntem deja Buddha. Aproape toate persoanele o găsesc şi o recunosc însă, pentru că acest lucru se face prin intermediul karmei lor proprii, ele pierd drumul, devin instabile, perplexe, anxioase.

Însă toţi Buddhaşii au găsit-o şi au recunoscut-o fără mijlocirea karmei. De aceea, în mod natural, ei au devenit Buddha.

Adevărata natură de Buddha înseamnă a nu se opri doar la un singur lucru, doar la un singur aspect. Adevărata natură de Buddha mai înseamnă şi „adevărata libertate interioară a minţii, fără vreo restricţie apărută din exterior.” Acest lucru nu este un soi de iluminare sau de exaltare, el nereprezentând o condiţie specială a conştiinţei.

Este condiţia cea mai normală a conştiinţei.

Este de asemenea greşit să credem că *bussho* există în corpul nostru precum sământa unui fruct. Sământa lui *bussho* nu există ca ceva care are o formă. Ea este *ku* (*sunyata*). Ea poate fi regăsită prin intermediul practicii zazenului, ea este zazenul însuşi.

Atunci când ne abandonăm ego-ul şi dogmatismul, noi suntem în armonie şi suntem acordaţi cu întregul univers şi, ca atare, putem găsi şi putem recunoaşte această natură în noi înşine.

Ea este luminoasă precum lumina strălucitoare a lunii pline.

Ea nu există doar pe parcursul acestei vieţi, ci rămâne şi după moarte. Şi ea include cea mai înaltă conştiinţă a noastră, însă ea nu este însăşi conştiinţa. Ea este universalitatea şi eternitatea.

Filozofia timpului şi a spaţiului (Uji).

Conform acestei filozofii, timpul este deja existenţă. Întreaga existenţă este timpul, întreaga existenţa reprezintă curgerea timpului. Acesta continuă şi trece de la azi la mâine, de la mâine la azi, de la azi la azi, de la mâine la mâine.

Timpul reprezintă toată această curgere, însă această curgere nu este ca cea a vântului sau a ploii, care vine de la est şi fuge către vest.

El nu este doar trecutul, el este totodată şi „acum-ul”: în acest moment, acum, în acest loc, aici, el trebuie apucat, înhăţat, în acest moment, în

acest loc, fie că este lung doar cât durata unei respiraţii.

În această clipă prezentă, el trebuie trăit total şi cu intensitate. În această clipă prezentă noi trebuie să ne dăm toată silinţa, toată energia noastră trebuie să fie concentrată doar asupra unui singur lucru, căci dacă vom face în acest fel, atunci mintea noastră va putea influenţa toate fenomenele din univers.

Pentru a explica timpul, Maestrul Dogen folosea următoarele cuvinte: *uji no jikon* şi *uji genjo*[20].

În lucrarea sa *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, E. Herrigel a tradus cuvintele japoneze *mushin* şi *muga,* în germană: *Geistige Gegenwart*, prin „minte deschisă" sau „abandonare a ego-ului", adică acea „stare în care nu gândim, nu proiectăm, nu urmărim ceva, nu dorim sau nu aşteptăm ceva anume, în care ne simţim capabili să facem şi ceea ce este posibil dar şi ceea ce este imposibil, în integritatea unei forţe neinfluenţate, această stare în care orice intenţie sau egoism sunt străine, este desemnată de maestru ca fiind total şi strict spirituală". Încărcată efectiv de conştiinţă spirituală, ea primeşte totodată numele de „veritabila prezenţă de a minţii". E. Herrigel realizează în profunzime filozofia Maestrului Dogen referitoare la timp: „În definitiv, însăşi conştiinţa noastră este timpul. Însă timpul ori este nimic, ori este tot. În acest mod, întreaga concentrare a conştiinţei se transformă în non-conştiinţă."

Maestrul Dogen a scris în ultima pagină a acestui capitol:

„Fiecare acţiune a corpului nostru este de asemenea timp, fie că este ridicarea unei sprâncene, fie că e o bătaie de pleoape.

Şi muntele sau marea sunt de asemenea timpul.

Dacă timpul este frânt, muntele se frânge.

Dacă muntele şi marea sunt nemuritoare, timpul de asemenea este nemuritor."

Zenul şi natura

Cap. 14: Muntele şi apa – *Sansui*.

Cap. 19: Murmurul râului din vale şi culorile muntelui – *Keisei Sanshoku*.

Zenul japonez a fost puternic influenţat de Zenul chinezesc al lui Lao-zî şi Sao-zî, Zen ce era foarte aproape de natură, fiind diferit de meditaţia indiană.

Sao-zî de exemplu, cu puţin înainte de a muri a fost întrebat ce dorinţă are în legătură cu ceremonia sa funerară. Iar el a răspuns că nu era necesar să se celebreze în nici un fel, pentru că el va avea un coşciug imens: universul, cerul şi pământul, care era cu mult mai frumos decât un coşciug strâmt de lemn, şi că podoabele lui vor fi razele soarelui, ale lunii şi ale stelelor; că nu va fi necesar ca să fie însoţit de multe persoane, pentru că va avea tovărăşia tuturor existenţelor, a munţilor, a râurilor şi a tuturor animalelor şi, ca urmare, el nu va mai avea nevoie de nimic altceva. Însă atunci un discipol al său a remarcat: „Dacă noi vom pune corpul direct pe pământ, atunci acesta va fi devorat de vulturi şi de corbi.” Iar Sao-zî a răspuns: „Bineînţeles, însă dacă mă veţi pune în pământ, atunci corpul meu va fi devorat de furnici şi de viermi, aşa că va fi acelaşi lucru, iar voi nu aveţi dreptul să faceţi deosebire sau să aveţi preferinţe în ceea ce privesc animalele. Trebuie să ne dăruim naturii, să revenim la natură.”

Maestrul Dogen nu pierde ocazia de a trata relaţia dintre natură şi Zen. El considera Zenul ca fiind un fenomen natural. El a fost un poet care a recunoscut chipul lui Buddha în culorile muntelui şi i-a auzit vocea în murmurul izvoarelor.

„Culoarea munţilor,
Cântecul râului,
Fiecare lucru e chipul
Şi vocea lui Buddha”.

„Supremul Buddha nu are formă, el este *ku* (*sunyata*), este însăşi natura.”

El a publicat culegeri de poezie tradiţională, printre care şi celebrul *San Sho Do Ei* (*Scrierile de la muntele Eihei*).

Aproape toţi înţelepţii au trăit în munţi. Muntele a devenit nu numai locul unde aceştia au locuit, el a devenit şi locul naşterii minţii lor adevărate. Iar această minte a devenit însuşi muntele, cel fără formă şi fără loc. Mintea şi muntele au devenit una.

Dar chiar dacă ei ar fi trăit într-un oraş zgomotos, mintea lor ar fi fost aceeaşi cu mintea pe care ar fi avut-o la munte şi nu ar fi fost influenţaţi cu nimic.

De aceea, pentru marii înţelepţi şi pentru marii maeştri, locul în care locuiesc, sau locul în care sunt doar în trecere, devine muntele, cursul de apă, sau natura strălucitoare.

Poemele Maestrului Dogen

(Din San Sho Do Ei)

I

Din vârful muntelui, până la poale
Azi, greierii cântă
Ba nu, ei strigă: această zi s-a dus, s-a dus...

II

Din vârful muntelui până la poale,
Florile, cu parfumul lor.
Înflorite, în plină furtună,
Primăvara.

III

Adevărata mea minte, ce este ea,
Eu nu aş şti să-ţi spun.
Însă poţi să priveşti neaua şi bura
Munţilor.

IV
Cine este Buddha?
Priveşte ţurţurii
Ce-atârnă de-acoperişul sărmanei mele sihăstrii.

V
În adâncimea muntelui,
La lumina lunii de vară
Un licurici zboară prin umbră:
Cât de fragilă-i luminiţa sa!

VI
Nu este nevoie ca eu să devin un Buddha
Sunt mult prea neghiob pentru asta,
Vreau să devin doar un simplu călugăr, să călătoresc
Amestecându-mă printre oamenii sărmani,
Precum norii care zboară pe cer,
Sau precum apa care curge, a torentului.

Atitudinea corpului şi a minţii (Shin jin gakudo)

Noi trebuie să cunoaştem prin intermediul corpului şi a minţii noastre.

Întregul univers este corpul vostru. Cu corpul vostru voi puteţi să practicaţi zazen. Corpul vostru este întregul univers.

Gakudo wari yu en nari: Cunoaşterea este mister şi profunzime.

Dar ce înseamnă a cunoaşte în profunzime, cu adevărat?

Nu înseamnă nicidecum a discuta despre ceea ce este bine şi ceea ce este rău, real sau iluzoriu, despre ce este Satori şi ce nu este el.

Nu este chiar aşa de simplu.

Nu trebuie să ne oprim doar la o latură a adevărului sau a erorii, pentru că viaţa noastră este mult mai profundă de-atâta.

Dacă suntem doar raţionali, atunci celălalt aspect (adică partea iraţională şi emoţională a vieţii) va rămâne fără o soluţie.

Fiecare viaţă este diferită.

Dar nu este nicidecum vorba de a fi doar iraţionali; este vorba de a deveni supra-raţionali.

Trebuie mereu să încercăm să vedem, să ne imaginăm şi „cealaltă parte a muntelui, latura sa ascunsă”. Doar din vârful muntelui putem vedea toţi versanţii acestuia.

„Atracţia pe care o simte un călugăr faţă de frumuseţea rustică a naturii nu este aceeaşi cu aceea a unui tăietor de lemne sau a unui om primitiv.”

„Viaţa voastră reprezintă ceva, la fel şi moartea voastră.”

„Nu puteţi înţelege toate lucrurile cu ajutorul minţii voastre limitate care clasează şi categoriseşte. Voi trebuie să cunoaşteţi prin corpul şi prin mintea voastră adevărată: acesta este adevăratul *shin jin gakudo*[21].”

Transmisia învăţăturii (Shisho, Juki, Den e)

Maestrul Dogen spunea: „Esenţa *Dharmei*, cu alte cuvinte mintea pură de Buddha, trebuie să fie transmisă de către un maestru autentic, care a moştenit în mod intim învăţătura dată de Buddha Sakyamuni, unicului său succesor, Mahakasyapa.”

Kesa, roba înţelepciunii şi a încrederii (Kesa Kudoku şi Den e)

Cap. 12: *Kesa Kudoku* – Meritele *kesei*.

Cap. 13: *Den e* – Transmisiunea *kesei.*

Maestrul Dogen a consacrat două capitole din *Shobogenzo* pentru a explica cu limpezime credinţa sa spirituală legată de *kesa*.

De ce a insistat el asupra acestui punct?

Deoarece el considera că cele mai elevate obiecte care au legătură cu credinţa spirituală nu erau nici statuile ce îl înfăţişau pe Buddha, nici picturile care îl reprezentau, ci *kesa*, şi numai ea. Toţi maeştrii care au studiat buddhismul în profunzime au abandonat în cele din urmă lucrările scrise şi s-au consacrat studierii *kesei*, căreia i-au subliniat din abundenţă meritele şi binefacerile. Pentru un maestru, transmisiunea *kesei* echivalează cu transmisiunea învăţăturii, cu transmisiunea minţii şi a spiritului Zenului.

Maestrul Dogen oferă numeroase explicaţii în privinţa *kesei*, mai cu seamă pentru că în vremea sa, tradiţia legată de veritabila *kesa* fusese pierdută şi în India şi în China. Şi pentru că acelaşi lucru este valabil şi în zilele noastre, aceste texte trebuie traduse din nou.

Kesa este un veşmânt în aparenţă de mare simplitate, însă el este simbolul esenţei Zenului, al spiritului buddhismului.

Studiile făcute de Maestrul Dogen ne aduc următoarele detalii legate de calitatea ţesăturilor, a culorilor şi dimensiunilor *kesei* purtate de Buddha, detalii legate de utilitatea *kesei*, prin intermediul căreia acesta dădea învăţătura despre *Dharma* şi despre filozofia Zenului. De altfel, Buddha Sakyamuni a fost cel care a creat prima *kesa*, *kesa* pe care mai apoi i-a dat-o lui Mahakasyapa.

Maestrul Dogen dă apoi indicaţii în legătură cu modalitatea de a tăia materialul, de a-l coase, de a purta *kesa* şi despre modul de păstrare a ei. Cusătura *kesei* seamănă cu brazdele unui câmp de orez, simbolizând viaţa fericită a omului care îşi poate potoli foamea.

La sfârşit, el încheie enunţând meritele *kesei*, spunând: „Este de ajuns ca o fiinţă umană, sau

chiar şi un animal, să atingă o *kesa* veritabilă, primită de la un maestru autentic, pentru a obţine o minunată binefacere", sau : „*Kesa* este drapelul ce reprezintă victoria spirituală a omului în lupta sa cu viaţa." Un alt nume dat *kesei* este „roba biruinţei spirituale".[22]

Dacă vom coase o *kesa,* dacă o vom purta şi dacă o vom respecta cu credinţă, karma cea rea, care ar putea să ne fi afectat corpul şi mintea, poate dispărea şi se poate preschimba într-o karmă bună.

De asemenea, dacă vom practica zazen purtând adevărata *kesa*, primită de la maestrul nostru şi o vom respecta, atunci putem fi asemenea lui Buddha, putem dobândi suprema fericire, adevărata libertate şi pacea interioară. În acel moment putem deveni un Buddha, pe de-a-ntregul.

Filozofia *kesei* este foarte profundă. Ea spune: „A salva fiinţele care în mod normal nu ar putea fi salvate." Materialul care serveşte pentru confecţionarea *kesei,* şi care era de fapt o zdreanţă veche, destinată să putrezească în pământ, este spălat, călcat şi cusut, devenind veşmântul cel mai elevat.

În inima noastră există un element care nu poate fi salvat folosind morala: cu cât ne cufundăm mai în adâncurile fiinţei noastre, cu atât mai mult evoluăm pe calea spirituală (*sho do e*).

Maestrul Dogen adaugă următoarele: „*Kesa* reprezintă pielea, carnea, oasele, măduva oaselor, întreg corpul lui Buddha. A purta *kesa* şi a-i pătrunde profundul înţeles reprezintă transmisia lui *shobogenzo*."

Sutrele

Cap. 2: *Maka Hannya Haramitsu*, sau *Maha Prajna Paramita* în sanscrită.

Întregul ansamblu al acestor Sutre cuprinde şase sute de cărţi, *Hannya Shingyo* constituind chintesenţa acestora.

Cap. 21: *Kangin*: Cum se citesc Sutrele.

Cap. 52: *Bukkyo*: Care este adevărata învăţătură a buddhismului?

Cap. 74: *Temporin*: Trei Sutre.

Cap. 43: *Kuge*: Floarea *ku*-ului, filozofia *ku*-ului, esenţa înţelepciunii.

Maestrul Dogen dă pentru Sutre următoarea definiţie: Acestea sunt învăţăturile şi lecţiile pe care le dădea Buddha pentru a-i ajuta pe oameni să practice mai bine zazenul, citând de asemenea diverse parabole şi dând exemple la fiecare subiect şi temă abordate.

Ca urmare Dogen spune că dacă dorim cu adevărat să înţelegem teoria legată de *ku* (*sunyata*), de spiritul originar al Sutrelor, atunci nu trebuie să facem nimic altceva decât să practicăm zazen, pentru că floarea teoriei *ku*-ului nu este nimic altceva decât zazenul.

Dintre aceste Sutre, Maestrul Dogen a studiat în mod particular trei dintre ele, explicându-le spiritul şi esenţa, dând îndrumări precise asupra modului în care acestea trebuiesc citite. Iată cele trei Sutre:

1. Maka Hannya Haramita Sutra (*Maha Prajna Paramita Sutra*)

2. Kongo Kyo (*Vajra Prajna Paramita Sutra*)

3. *Myo Horenge Kyo* (*Saddharma Pundarika Sutra*)

Viaţa cotidiană şi zazenul

Cap. 56: *Semmen*: Cum se spală faţa.

Cap. 7: *Senjo*: Cum se merge la toaletă.

Cap. 30: *Gyoji*: Viaţa cotidiană a marilor maeştri.

Cap. 76: *Daishugyo*: Necesitatea de a avea un spirit elevat.

Cap. 79: *Ango: Sesshin*.

Cap. 95: *Hachi Dainin Kaku*: Cele opt Satori ale omului elevat. Învăţătura dată de Buddha

Sakyamuni înaintea morţii sale.
Cap. 45: *Bodaisatta Shishobo*: Reguli importante pentru un Bodhisattva.

Maestrul Dogen insistă că trebuie să aplicăm aceeaşi atitudine de concentrare, pe care o avem în timpul zazenului, şi în viaţa cotidiană: când ne trezim, când ne spălăm, când mâncăm, când muncim, când suntem împreună cu alte persoane etc.

El consacră un capitol întreg pentru explicarea fiecărui subiect, după cum urmează: modul corect de a ne trezi, de a ne spăla, de a merge la toaletă etc. Pe lângă acest capitol mai există alte două cărţi, separate, care tratează despre arta culinară şi despre modul corect de a lua masa.

Maestrul Dogen ne învaţă cum să trăim într-o completă libertate, aplicând o filozofie care include toate contradicţiile.

Această filozofie constă în abordarea vieţii având un spirit profund şi delicat, rămânând cu toate astea puternici şi netemători în practică, ştiind în acelaşi timp să ne abandonăm ego-ul.

De aceea Maestrul Dogen insistă atât de mult asupra manierei de a se comporta în viaţa cotidiană.

El repetă mereu *ittoku itshitsu*: dacă luăm cu o mână, cu siguranţă vom pierde cu cealaltă.

În *Shobogenzo* el mai explică faptul că şansa este urmată întotdeauna de neşansă, iar neşansa de şansă. Ca atare, întotdeauna este posibil să găsim fericirea şi, deci, nu trebuie să ne fie frică sau să fim nelinişti în privinţa vieţii.

Câteva povestioare venite din Orient ne ilustrează foarte bine această filozofie:

Un circar, dresor de maimuţe, obişnuia să le dea animalelor sale patru pumni de alune dimineaţa şi trei după-amiaza. Într-o zi el a decis să le schimbe regimul şi, ca urmare, le-a dat trei pumni de alune

dimineaţa şi patru după-amiaza. A doua zi de dimineaţă, când le-a explicat maimuţelor despre schimbarea pe care avea s-o facă, acestea se înfuriară, pentru că vroiau imediat cât mai multe alune posibil.

În viaţa de zi cu zi, oamenii sunt aidoma maimuţelor. În momentul morţii, rezultatul va fi acelaşi însă, cu toate astea, ei doresc imediat fericirea, norocul şi onorurile.

Este foarte important să se creeze un echilibru şi o armonie în viaţă. Nu trebuie să dorim imediat să obţinem succesul, pentru că adevăratul succes se măsoară numai după moarte.

Viaţa noastră este limitată, însă imaginaţia noastră este nemărginită. Dacă vom lăsa imaginaţia noastră care nu cunoaşte limite să construiască dorinţe, nu vom putea să găsim fericirea în această viaţă, vom fi mereu neliniştiţi, iar mintea noastră va deveni foarte complicată. De aceea, trebuie să găsim adevărata libertate interioară şi, găsind-o, s-o facem să devină sursa vieţii noastre. Atunci vom fi mereu fericiţi, chiar dacă norocul ne este potrivnic; neşansa nu va avea nicio influenţă asupra minţii noastre.

O veche istorioară, tradiţională în Orient, spune că diavolul a pus oamenilor cătuşe la mâini, şi că regele paradisului nu va lăsa să îi fie desfăcute decât omului spiritual care a descoperit credinţa şi care a găsit adevărata libertate interioară.

Maestrul meu, Kodo Sawaki, spunea mereu că arborii care nu constituie un interes pentru societate trăiesc mai mult. Din contră, arborii care sunt utili oamenilor vor fi tăiaţi foarte repede. Trebuie să fim puternici şi inteligenţi în interiorul nostru. Chiar dacă în exterior părem stupizi, acest lucru nu are nici un fel de importanţă. Cei care deţin o inteligenţă superioară trebuie să arate ca cei mai stupizi.

Pentru a termina, voi cita o istorioară a lui Sao-zî, cel căruia împăratul îi propusese să fie prim ministru. Sao-zî l-a refuzat pe împărat, spunându-i: „Se înţelege că voi avea nenumărate onoruri devenind prim ministru, dar uitaţi-vă bine ce se întâmplă cu vacile sacre: pe de-o parte, noi le hrănim bine, le împodobim cu magnifice draperii însă, pe de altă parte, ele trebuie să asiste la ceremonii, iar în acel moment ele regretă amarnic că nu sunt doar nişte simple vaci care să pască liber pe păşune. Acum eu sunt sărac, dar liber, şi de aceea nu doresc să devin prim ministru."

Închei citându-l pe Maestrul Dogen:

„Dacă vom şti să ne păstrăm starea de concentrare a minţii obţinută prin practica zazenului în toate acţiunile pe care le facem în viaţa noastră cotidiană, dacă vom reuşi să dobândim adevărata libertate a minţii şi pacea interioară, atunci vom realiza faptul că viaţa merită trăită. Acest lucru constituie fericirea supremă – este perfecţiunea Zenului, este finalitatea Zenului."

Şi cine va putea rămâne indiferent în faţa grandorii acestui destin?

Cine nu va fi uimit de forţa şi puterea acestui fel de viaţă?

Deşi, până în zilele noastre, *Shobogenzo* nu a fost citit decât de japonezi, şi aceştia foarte puţini de altfel, sper din tot sufletul ca această traducere în franceză, oricât de lipsită de îndemânare ar fi ea, să aducă unui număr cât mai mare de cititori o înţelegere cât mai corectă asupra intenţiilor Maestrului Dogen, incitându-i la a practica zazen pentru a-şi găsi lumina şi speranţa.

19 Titlurile în japoneză: Cap.1: Bussho; cap.7: Ikka Myoju; cap.18 şi 19: Shin Fukatoku; cap.38: Muchu Setsumu; cap.44: Kobushin; cap.47: Sangai Yuisshin; cap.48: Sesshin Sessho; cap.54: Hossho (asemănător cu Bussho); cap.80: Tashintsu. Numărul capitolelor date este în general cel al ediţiilor vechi ale lui *Shobogenzo*. Având

în vedere că această numerotare era uneori incompletă, am întrebuinţat numerotarea din ediţiile moderne.

20 Această expresie se poate traduce prin „aici şi acum" sau „instantaneitate".

21 Maestrul Dogen a scris în legătură cu acest subiect o altă lucrare foarte interesantă: *Gakudoyojin-shu.*

22 Cartea a 13-a făcea parte din cărţile care se păstrau de obicei în camera maestrului.

II. SHOBOGENZO BENDOWA

Cuvânt înainte

Bendowa este primul dintre cele nouăzeci şi cinci de capitole ale lui *Shobogenzo*.

Cuvântul *bendowa* se traduce prin „Expozeu despre importanţa zazenului."

Bendo înseamnă a găsi trezirea prin practica zazenului, având acelaşi sens cu zazenul.

Do este calea pentru a dobândi Satori, de a realiza adevărata cunoaştere de sine. *Do* mai semnifică şi veritabila natură de Buddha, Zenul adevărat, adevărata Dharma, veritabilul Satori şi practica zazenului, şi mai desemnează totodată şi cele trei comori ale buddhismului: Buddha, Dharma, Sangha. Zazenul este esenţa acestor trei comori.

Wa înseamnă povestire, expozeu.

Deci semnificaţia cuvântului *bendowa* este: expunere despre importanţei zazenului.

Această carte explică modul în care putem găsi adevărata libertate în interiorul nostru.

Jijuyu zanmai: veritabila libertate din străfundurile minţii dobândită prin practica zazenului.

Maestrul Dogen mai explică totodată şi faptul că această practică se situează dincolo de toate cutumele, de toate tradiţiile religioase şi spirituale şi de regulile sociale, această practică fiind universală.

Bendowa este alcătuită din două părţi:

11. prima parte: meritele zazenului.

12. a doua parte ia forma unui dialog între Maestrul Dogen şi discipolii săi, dialog în cursul căruia acesta răspunde la optsprezece întrebări.

Vreau să mai adaug la toate acestea şi noţiunea de *kufu bendo*, care semnifică: invenţie, metodă şi practică a Zenului. Acest lucru vrea să spună că, după ce am dobândit, realizat Satori, noi trebuie să

realizăm toate existenţele, toate fenomenele în cadrul acestui Satori, şi apoi să mergem mai departe, *shurro*, dincolo de Satori, continuând practica.

De altfel, veritabilul Satori înseamnă în realitate: „dincolo de Satori”, iar veritabila practică semnifică, în mod necesar, „dincolo de Satori”. Continuitatea trebuie să fie absolută. Iar în acest mod, întreaga noastră viaţă, toate fenomenele vieţii noastre devin armonie, fuziune, unitate.

Iar noi putem merge „dincolo”, realizând adevărata libertate şi pacea personală.

Comentariu:

Ima woshiuru kufu bendo wa shojo[23] *ni manpo*[24] *wo arashime.*

Shurro[25] *ni ichinyo wo gyo zu ru nari.*

Această frază a Maestrului Dogen este foarte scurtă, însă are o semnificaţie infinită şi extrem de profundă. Ea revelează adevăratul Zen, esenţa acestuia. Ea descrie şi ne învaţă metoda Zen cu cea mai mare simplitate.

Kufu înseamnă: a nu gândi prin intermediul creierului, prin alte mijloace intelectuale sau cu ajutorul cunoştinţelor dobândite, ci prin practicarea metodei juste şi a *ku*-ului (vacuităţii).

Ku înseamnă „a împlini, a realiza” cu ajutorul metodei juste.

Fu: „a se strădui să”, printr-o metodă corectă şi „sănătoasă”.

23 *Shojo* înseamnă „în cadrul Satori-ului.

24 *Manpo* semnifică toate existenţele.

25 *Shurro* – „dincolo de Satori”.

SHOBOGENZO BENDOWA

Traducere

Eficacitatea zazenului

1° Adevărata *Dharma* a buddhismului, care începe odată cu Buddha Sakyamuni, ne-a fost transmisă prin Mahakasyapa, Ananda, Nagarjuna, Bodhidharma. Pe aceasta o numim Zen adevărat.

Există o metodă absolută, unică, supremă de a realiza Satori (*anuttara samyak sambodhi*), care reprezintă esenţa şi expresia *Dharmei*.

Această metodă se transmite direct, „de la sufletul meu la sufletul tău”. Ea nu poate fi învăţată din cărţi sau folosind judecata altor persoane, întrucât ea presupune o libertate interioară totală. Or, practica zazenului reprezintă poarta principală care duce la dobândirea acestei libertăţi interioare.

Satori există în fiecare dintre noi, însă el nu transpare decât atunci când practicăm efectiv. Oricine a obţinut Satori a simţit în interior gustul acestuia.

Practica reprezintă o condiţie esenţială, indispensabilă, pentru ca Satori să apară.

În orice caz, Satori nu poate fi rezultatul unui efort de cunoaştere conştientă. Dacă palmele noastre sunt deschise, atunci vom putea primi totul.

Atâta timp cât conştiinţa voastră este activă, prezentă, veţi rămâne cu siguranţă închişi între limitele ei, neputând primi mai mult.

Nu putem descrie în cuvinte adevărul despre Satori, pentru că acesta constituie un subiect ce nu cunoaşte nicio limită.

Atunci când Buddha stătea aşezat în zazen nu mai avea nici un fel de conştiinţă personală.

Dacă reuşim să abandonăm conştiinţa ego-ului personal, vom putea trăi liberi şi vom fi cu

adevărat vii.

Dacă reuşim să practicăm zazen având atenţia trează, detaşându-ne de conştiinţa Satori-ului, atunci vom dobândi o stare de armonie cu universul, iar întregul univers va fi înlăuntrul nostru. Atunci elanul vital va deveni imens, viaţa ne va fi plină de forţă şi strălucire, iar noi vom înţelege ce este adevărata libertate, adevărata libertate a minţii.

2° Când am devenit călugăr, fiind în căutarea adevărului, am mers să vizitez o mulţime de maeştri din temple de pe toată întinderea Japoniei. Dintre aceştia, l-am vizitat de nouă ori pe *bonzul* (călugăr) Zenko din templul Kennin-ji. Acesta era cel mai de seamă discipol al Maestrului Esai, cel care fusese primul Maestru care a adus învăţătura Zenului Rinzai din China în Japonia. Nimeni nu putea să îl depăşească pe acesta în învăţătura Rinzai, deoarece această învăţătură autentică îi fusese transmisă chiar lui însuşi. Însă eu nu fost satisfăcut de Zenul Rinzai şi atunci am plecat în China pentru a studia Zenul Celor Cinci Şcoli. Din păcate nici învăţătura acestora nu m-a satisfăcut.

În cele din urmă l-am întâlnit pe Maestrul Nyojo, un autentic Maestru Zen. De-ndată ce l-am întâlnit, dorinţa de a căuta adevărul autentic pe toată durata vieţii mele mi-a devenit clară şi definitivă.

După ce m-am reîntors în Japonia, mi-am dat seama că, pentru salvarea şi eliberarea tuturor oamenilor acestei lumi, eu trebuia să răspândesc adevărurile pe care le primisem. Această responsabilitate constituia pentru mine o povară foarte grea. Îmi fusese încredinţată o misiune esenţială: salvarea fiinţelor umane, dar eu vroiam să aştept pentru asta nişte împrejurări mai favorabile şi, ca atare, m-am gândit că mai înainte trebuia să călătoresc de-a lungul Japoniei pentru a

le cere altor maeştri părerea despre învăţătura mea. Însă mi-era teamă ca nu cumva învăţătura primită de la maestrul meu să înceapă să se diminueze sau chiar să piară în mine, şi am început să am îndoieli. Este bine să aştepţi şi părerile celorlalţi, dar dacă luăm o decizie veritabilă, atunci trebuie să ne ţinem fermi pe poziţie.

Ca atare, pentru că nu puteam călători peste tot, am hotărât să scriu această învăţătură despre adevăratul Zen, primită de la maestrul meu, pentru ca esenţa buddhismului să poată fi transmisă mai departe posterităţii, mai înainte ca eu însumi să o uit.

Iată care este scopul acestei lucrări.

3° Buddha Sakyamuni a transmis adevărata Dharma lui Kasho (Mahakasyapa) şi de atunci, veritabila Dharma a fost transmisă mai departe în mod direct şi fără deformări, în mod intim, de la suflet la suflet, până la Bodhidharma.

Bodhidharma a plecat în China, iar mai apoi i-a transmis Dharma lui Eka. Acesta este punctul de plecare în transmisiunea buddhismului în Orient (China şi Japonia). Până în acel moment buddhismul fusese transmis doar prin intermediul Sutrelor.

În urma diferitelor interpretări date ulterior învăţăturii au luat naştere mai multe şcoli, fiind imposibil la un moment dat de spus care este cea adevărată. Cu toate astea, adevăratul buddhism a fost transmis direct de la Maestrul Eka la cel de-al şaselea Patriarh, Maestrul Eno, cunoscând apoi o mare dezvoltare în China. Atunci a devenit evident că adevăratul buddhism nu poate fi înţeles doar citind o parte din Sutre, rezumând practica doar la recitarea lor.

Maestrul Eno a avut doi mari discipoli, Nangaku şi Seigen, fiecare dintre aceştia având la rândul lor

numeroşi discipoli cărora le-a fost transmisă adevărata minte de Buddha, adevăratul Zen.

Pornind de la aceste două şcoli (Nangaku şi Seigen), s-au dezvoltat apoi cinci şcoli importante: Hogen, Igyo, Soto, Ummon, Rinzai. În zilele noastre, în China, doar Şcoala Rinzai are amploare.

Cu toate că cele cinci şcoli erau diferite unele de altele, în fiecare dintre ele se regăsea spiritul lui Buddha.

Cu mult timp înainte avusese loc transmisiunea Sutrelor din India în China. Datorită faptului că se făcuseră extrem de multe interpretări asupra textelor acestora, era imposibil să se decidă care dintre ele era cea mai bună.

Bodhidharma, Maestrul care a mers în China pentru prima dată, a retezat de la rădăcină aceste discuţii interminabile şi a început să răspândească adevăratul buddhism. Şi în Japonia există în acest moment numeroase şcoli, însă eu sper să reuşesc să răspândesc adevăratul buddhism.

Toţi marii maeştri care au păstrat cu sfinţenie învăţătura adevăratului buddhism au ales toţi aceeaşi cale pentru a obţine Satori: practica zazenului, având o postură corectă, şi o mare libertate interioară.

Atât în India cât şi în China, Satori era obţinut tot prin practica zazenului, secretul buddhismului fiind transmis în mod corect, de la maestru la discipol, iar esenţa sa fiind şi ea protejată.

4° Conform tradiţiei orale a adevăratului Zen, Zenul autentic, cel transmis direct (de la suflet la suflet) şi fără deformări, este cel mai elevat.

Celelalte forme de buddhism se îndepărtează de la esenţă, ratând scopul. Adevărul va fi imposibil de obţinut chiar şi continuând studierea în profunzime a unei astfel de forme, chiar şi pentru o foarte lungă perioadă de timp,.

În Zenul adevărat recitarea rugăciunilor adresate lui Buddha sau a Sutrelor nu este esenţială. Acest lucru este suficient dacă se face în cadrul ceremoniilor, cum ar fi: *shoko*: arderea esenţelor parfumate, *raihai*: plecăciunile şi saluturile de respect, *nembutsu*: rugăciunile adresate lui Buddha, *kito*: rugăciunea în linişte, *dokyo*: lecturarea Sutrelor.

Este mult mai important să reuşim să ne eliberăm de ego prin intermediul zazenului, să găsim starea de mare libertate interioară.

Dacă vom practica zazen cu atitudinea fizică şi mentală a unui Buddha, întregul univers va deveni Dharma lui Buddha, va deveni Satori. Toţi maeştrii trecutului şi până în zilele noastre au avut cea mai profundă admiraţie faţă de zazen.

Toate existenţele universului şi toate existenţele trecutului obţin toate Satori în acelaşi moment şi, devenind Buddha, vor da această incomensurabilă învăţătură şi vor începe să explice înţelepciunea supremă. Iar acest lucru constituie un mare ajutor pentru practicantul buddhist aflat în zazen, pentru ca el să reuşească să se elibereze de sine însuşi.

Acesta poate descoperi adevărul absolut al veritabilului buddhism şi poate obţine Satori tăind rădăcinile gândurilor sale, rădăcinile cunoştinţelor sale referitoare la divinitate şi cele ale dogmatismului său.

Mintea celor care practică zazen este vastă, liniştită şi împăcată. Aceştia pot găsi adevărata lor libertate interioară primind ajutorul şi încurajarea reciprocă a celor care, ca şi ei, practică zazen.

Şi atunci pământul, copacii, felinarele de piatră, zidurile, pietrele, nisipul, totul devine zazen.

De asemenea, tot ceea ce primeşte binefacerile zazenului poate pătrunde adevăratul Satori prin imperceptibilul ajutor dat de mintea liberă, minunată şi fără de limite, mintea de Buddha.

Această minte liberă şi acest adevăr al Satori-ului se dezvoltă astfel din ce în ce mai mult,

exercitând apoi o mare influenţă asupra celorlalţi. Chiar şi persoanele care trăiesc alături de cele care primesc această influenţă, primesc la rândul lor nesfârşitele binefaceri ale lui Buddha.

Ca urmare, eu repet mereu că zazenul trebuie să se practice fără a avea un scop, fără o conştiinţă personală, fiind complet împăcaţi.

Nu trebuie să facem o distincţie între Satori şi practica zazenului, aşa cum se face deseori, pentru că zazenul este Satori. Dacă suntem conştienţi de faptul că avem Satori, acesta nu constituie veritabilul Satori.

Aceasta devine în mod inconştient un mare ajutor pentru cei care practică zazen, mintea devenind din ce în ce mai limpede. Practica zazenului poate crea o metamorfoză şi o revoluţie şi pentru corp şi pentru minte. Cunoştinţele pe care le-am putut dobândi de-a lungul timpului, precum şi dogmatismul nostru complicat, vor fi abandonate, astfel că vom putea să regăsim adevărul absolut al lui Buddha şi vom putea realiza veritabilul Satori.

Atunci când facem zazen, noi influenţăm toate celelalte persoane care fac zazen în toate celelalte dojo-uri. Mintea lor va deveni aşadar liniştită, îşi vor găsi adevărata libertate interioară. Chiar dacă o singură persoană face zazen, aceasta va influenţa tot ceea ce o înconjoară, va aduce adevărata pace şi adevărata libertate interioară în toţi oamenii de pe pământ.

Chiar şi copacii sau pământul care au primit această influenţă vor răspândi o mare lumină şi vor reflecta profund şi fără limite adevărul buddhismului.

Atunci arborii, stâlpii sau zidurile care îi înconjoară pe cei care fac zazen vor exercita la rândul lor o mare influenţă asupra spiritului acestora, fără a face însă distincţia între oamenii obişnuiţi şi cei înţelepţi, şi invers, spiritul acestora va influenţa arborii, stâlpii şi zidurile.

Se poate vedea deci că o dovadă a Satori-ului o constituie faptul că nu doar o persoană atinge Satori şi atât, ci această persoană va ajuta şi pe celelalte fiinţe să intre în lumea libertăţii.

Satori nu reprezintă un fenomen psihologic special sau de moment, ci este un proces care continuă fără încetare. De aceea, chiar când o singură persoană face zazen şi chiar dacă face doar pentru o foarte scurtă vreme, ea va fi în acel moment unită cu toate fiinţele, va fi în armonie cu eternitatea, cu universul întreg.

Zazenul influenţează eternitatea, trecutul, prezentul şi viitorul întregului univers. Aceasta înseamnă că spiritul nemuritor al lui Buddha exercită o mare influenţă asupra timpului şi spaţiului, iar influenţa zazenului nu durează doar în timpul practicării lui, ci ea continuă să se manifeste aşa cum continuă să existe acea rezonanţă a sunetului de după un dangăt de clopot.

Persoanele care fac zazen influenţează toate lucrurile; de aceea, atunci când un mare număr de persoane face zazen, influenţa acelui moment de zazen este imensă şi minunată, fiind dincolo de orice imaginaţie.

Puterea zazenului este atât de mare încât nici măcar suprema înţelepciune a Buddhaşilor nu o poate concepe, iar meritele zazenului sunt cu adevărat nelimitate.

Răspunsuri la optsprezece întrebări

Am terminat de prezentat imensele binefaceri ale zazenului. De aceea, acum mă voi adresa celor prezenţi, şi vă voi spune că, dacă printre voi se află şi persoane mai puţin inteligente, a căror intuiţie nu este aşa de bună şi care încă mai au îndoieli, acestea îmi pot adresa întrebări, la care eu am să răspund.”

Prima întrebare: Există mai multe porţi prin care se poate intra pe Calea lui Buddha. Aş vrea să ştiu de ce ne-o recomandaţi doar pe aceasta?

Răspuns: Pentru că zazenul este poarta cea mai bună, poarta centrală.

A doua întrebare: De ce spuneţi că zazenul este poarta centrală?

Răspuns: Prin Mahakasyapa ni se spune că Buddha Sakyamuni este adevărata Dharma[26], esenţa tuturor fiinţelor şi tuturor lucrurilor.

Şi în India şi în China, toţi maeştrii au spus că zazenul este poarta principală. De asemenea, aceşti mari maeştri au cunoscut adevărata Dharma şi au obţinut adevăratul Satori practicând zazen.

Din acest motiv vă indic această poartă.

A treia întrebare: Este foarte dificil pentru noi, cei care suntem mult mai mediocri, să transmitem învăţătura lui Buddha şi să avem experienţa Satori-ului, aşa cum au avut-o aceşti mari maeştri.

Nu ar fi posibil ca recitarea Sutrelor şi a rugăciunilor adresate lui Buddha să ne fie de ajutor pentru a dobândi Satori? Cum putem avea Satori practicând doar zazen?

Răspuns: Marii maeştri, pe care noi trebuie să-i respectăm, au experimentat adevărul care permite găsirea libertăţii interioare.

Pentru mintea voastră, a practica zazen nu înseamnă decât a sta aşezat şi a nu face nimic. Însă aceasta este atitudinea mentală a celui care caută să critice buddhismul Mahayana.

Îndoiala care ia naştere în mintea voastră este un nonsens, e ca şi cum aţi spune că puteţi vâsli pe un ocean lipsit de apă.

Un număr foarte mare de Buddhaşi a atins deja lumea libertăţii interioare, lume prin care se deplasează acum foarte liniştiţi. Dar, cu toate astea, ei nu au încetat să practice zazen.

Pentru că astfel zazenul are un efect nelimitat; dacă încetăm să-l mai practicăm, atunci nu vom mai putea continua să ne deplasăm în această lume a libertăţii interioare.

Este regretabil că aţi pus această întrebare. Ochiul înţelepciunii nu vă este încă deschis şi e ca şi cum mintea v-ar fi într-o stare de beţie avansată.

Este greu să ne imaginăm starea mentală de Buddha, mai ales dacă ne lipseşte credinţa.

Este de asemenea regretabil că unele persoane cred că buddhismul nu poate avea efect decât prin mişcarea buzelor în timpul recitării Sutrelor. Acest lucru este la fel de greşit ca atunci când se crede că este suficient să se construiască temple sau pagode pentru ca binefacerile buddhismului să se manifeste. Ei se află departe de adevăratul buddhism!

Zazenul trebuie să fie punctul central al tuturor lucrurilor, iar recitarea Sutrelor şi a rugăciunilor adresate lui Buddha trebuie să fie doar ceva care însoţeşte zazenul.

Templele sau construcţiile nu îşi găsesc adevărata semnificaţie decât atunci când în interiorul lor se practică zazen. Ar fi de neiertat dacă acestea ar fi construite cu scopul de a dobândi faimă sau profit, ori doar pentru a trăi şi a locui în ele.

Voi veţi dobândi cu siguranţă Satori dacă veţi urma în mod corect învăţăturile lui Buddha, şi mai ales dacă veţi înţelege bine următoarele lucruri: există metode prin care Satori se poate atinge imediat, şi există altele prin care Satori se poate atinge gradual. Ca urmare, a se cufunda în timpul practicii meditaţiei în gânduri sau în reflecţii personale, în încercarea de a le face asemănătoare condiţiilor Satori-ului, nu va duce decât la complicarea inutilă a minţii.

E dovadă de prostie crasă dacă încercăm să găsim adevărul buddhismului prin simpla mişcare a buzelor. Este la fel de stupid ca a vâsli spre nord

când vrem să facem o barcă să meargă spre sud, sau ca a încerca să băgăm cu forţa un baston cu capul pătrat într-o gaură rotundă.

Persoanele care doar citesc şi nu practică zazen sunt ca doctorii care ar pune un diagnostic, dar ar uita să dea şi un tratament pentru vindecare. Acest lucru nu are nici un fel de eficacitate.

A recita Sutrele de dimineaţa până seara seamănă cu acele broaşte care orăcăie pe câmp din zori şi până la asfinţit. Nu este nici o diferenţă, eficacitatea ambelor cazuri este nulă. Oamenii care sunt obsedaţi de obţinerea onorurilor sau sunt lacomi de câştig, sunt prinşi într-un angrenaj de acţiuni care nu au nimic de-a face cu esenţa buddhismului. Este extrem de regretabil că aceştia fac comerţ cu recitarea Sutrelor sau cu cea a rugăciunilor adresate lui Buddha. Singura lor dorinţă este aceea de a profita de pe urma buddhismului. Au existat mereu numeroase exemple de oameni de acest gen, şi este foarte trist să constatăm că mai sunt şi astăzi destul de mulţi ca ei.

Trebuie făcut totul pentru buddhism şi pentru zazen, dar nicidecum nu trebuie ca zazenul vostru să fie doar pentru voi înşivă, el trebuie făcut pentru ceilalţi, altfel nu are sens.

Nu au existat nici un fel de probleme atâta timp cât esenţa buddhismului, Dharma buddhistă, a fost transmisă de marii maeştri şi de supuşii lor discipoli. În acest mod învăţătura Dharmei a putut fi transmisă şi răspândită în întreaga lume. Este foarte periculos ca buddhismul să fie interpretat prin mijlocirea cărţilor şi a studiilor teoretice, şi apoi să fie transmis mai departe altora ceea ce s-a crezut a fi adevăratul buddhism.

Nu le va fi posibil călugărilor sau eruditilor să înţeleagă adevăratul buddhism prin intermediul cărţilor chiar dacă ar studia aceste cărţi zeci şi zeci de ani.

De asemenea, aşa cum v-am mai spus deja, însă ţin să subliniez încă o dată acest punct important, trebuie să practicaţi Zenul într-un mod corect, cu nişte maeştri autentici, care au primit în mod oficial adevăratul buddhism şi adevăratul Zen printr-o transmisiune (sau *shiho*), ceremonie care se derulează la miez de noapte, doar între maestru şi discipol.

A patra întrebare: Există mai multe şcoli mari şi secte, cum ar fi Tendai, Kegon, Shingon, în care (şi acest lucru este adevărat mai ales pentru şcoala Shingon) relaţiile dintre maestru şi discipol sunt extrem de severe (aşa cum este şi în Zen), şi în cadrul cărora metodele secrete au fost păstrate intacte până în zilele noastre, timp de nenumărate generaţii. De ce ne recomandaţi zazenul ca fiind mai presus de toate aceste metode?

Răspuns: Adevăratul buddhism nu este o şcoală filozofică unde se discută pentru a se afla dacă *Dharma* este profundă sau nu, dacă teoria ei este bună sau rea. Este mult mai important să ne asigurăm că maniera în care se practică este justă (ori falsă), şi apoi să ne concentrăm asupra acestei practici.

Şcolile Kegon şi Tendai au tendinţa de a insista pe studiul teoretic, pe analiza continuă a buddhismului. De exemplu, pentru a găsi luna adevărului, aceste şcoli analizează de cele mai multe ori degetul care arată luna şi uită ceea ce este mai important, adică luna însăşi.

Învăţătura Şcolii Shingon este precum reflexia lunii în apă, sau ca imaginea reflectată în oglindă. Nu trebuie să ne lăsăm vrăjiţi de acest gen de învăţături, datorită modului lor de exprimare, datorită splendorii discursului şi a cuvintelor lor pompoase.

În definitiv, trebuie să ştim următorul lucru: că noi trebuie să avem credinţă în Dharma, în luna

însăşi, cea care ne-a fost arătată cu degetul de către Buddha, să avem credinţă în adevărul adevărat; că noi trebuie să privim luna direct, fără intermediari, şi să practicăm zazen aici şi acum, în această clipă şi în acest loc.

Pentru că, făcând astfel, practicantul va dobândi cel mai înalt Satori, va dobândi înţelepciunea supremă.

Scopul nostru nu este acela de a găsi metoda pentru a obţine adevărul, ci de a găsi practica ce ne va duce la adevăr în cel mai scurt timp. Iar pentru aceasta este nevoie să ne alegem un maestru care a primit, printr-o veritabilă ceremonie de transmisiune (*shiho*) şi prin alte ceremonii tradiţionale, adevăratul Zen, adevăratul buddhism.

Ar fi o eroare foarte mare să se aleagă un maestru sub influenţa unor eruditii care s-au specializat în scrierile sanscrite şi chinezeşti, aceştia nefiind decât nişte buni traducători. Acest lucru este la fel de periculos ca a lăsa nişte orbi să fie conduşi de un alt orb.

Cei care au primit învăţătura justă a lui Buddha au păstrat Zenul intact prin respectul arătat maeştrilor şi prin credinţa absolută faţă de aceşti maeştri, care deţin certificatele primite de la proprii lor maeştri: *katsumyaku*, certificatul de filiaţie de la maestru la discipol, scris cu sângele amestecat al acestora: *shiho.* Printr-o ceremonie tradiţională (*shiho*) între maestru şi discipolul său, singuri la miez de noapte, maestrul îi transmite elevului său învăţăturile secrete şi îi dă apoi acest certificat.

În China, şcolile de Yin Yang şi ale lui Lao zî au trecut la zazen, iar în Japonia, elevii din Şcoala Shinto s-au orientat către Şcoala Zen; pentru că Zenul se află dincolo de şcoli, secte sau religii, el oferă oricui permisiunea de a găsi pacea, libertatea interioară, de a intra în armonie cu universul.

Zenul este hrana spirituală prin intermediul căreia o fiinţă umană poate dobândi fericirea

supremă. În nici o altă religie nu mai putem găsi ceva asemănător Zenului.

Buddhismul veritabil protejează oamenii de nelinişti, de anxietate, de agitaţie şi de disperare. El permite diminuarea iluziilor minţii, ducând la o adevărată revoluţie interioară. El dă posibilitatea atingerii vieţii eterne, care nu se conştientiza până în acel moment, permiţând o viziune reală asupra acesteia.

Buddhismul nu constituie un studiu complicat, cu mii de figuri ameninţătoare. Este absolut inutil să fii un erudit într-ale buddhismului. Din contră, cunoştinţele acumulate complică totul şi îngreunează atingerea adevărului. De exemplu, filozofia *ku*-ului (*sunyata*) poate fi abordată într-o mulţime de moduri, şi din această cauză apare pericolul de a ne petrece toată viaţa studiind-o, crezând că acest lucru ne va permite să ne aprofundăm cunoştinţele despre buddhism.

Dar noi putem obţine Satori numai dacă abandonăm toate aceste cunoştinţe dobândite şi vom face doar zazen.

Neliniştea, deznădejdea şi iritarea vor dispărea şi vom atinge o stare de libertate interioară totală. Este o metamorfoză care are loc.

Satori nu este o condiţie specială a minţii, el înseamnă revenirea la condiţia originară, în care mintea nu este ataşată de nimic.

Iar noi trebuie să evităm să discutăm teoria buddhismului cu savanţii şi eruditţii.

A cincea întrebare: Studiile referitoare la buddhism cuprind *kai jo e* (în care o parte este *jo*) şi cele şase *Paramita* (în care o parte este *zen jo*). Acesta constituie punctul de plecare pentru toţi buddhiştii. Ca urmare, zazenul este deja inclus în aceste studii, pentru că *jo*, *zen jo* şi zazen reprezintă unul şi acelaşi lucru. Puteţi să ne explicaţi de ce adevărata Dharma a lui Buddha este

inclusă şi se concentrează numai şi numai pe zazen?

Răspuns: De acord, voi răspunde. Presupun că această întrebare este pusă din cauză că în zilele noastre, Dharma cea mai elevată a lui Buddha poartă numele de „Şcoala Zen”.

Această expresie, „Şcoala Zen”, nu provine din India, ci din China (în India se foloseşte cuvântul *dhyana*, nevorbindu-se de „o şcoală”).

Chinezii îl numeau pe Bodhidharma „brahmanul care face zazen (*dhyana*)”, pentru că Bodhidharma a făcut zazen timp de nouă ani într-o grotă, cu faţa la perete, şi pentru că ei nu ştiau pe atunci ce este adevăratul buddhism.

Începând de atunci, toţi adevăraţii maeştri au continuat să facă zazen. Oamenii, ignoranţi, care nu ştiau că este vorba despre adevăratul buddhism, au numit-o „Şcoala de zazen”. În timp, această expresia s-a transformat în „Şcoala Zen”, *za*-ul fiind omis.

Când studiem *kai jo e* şi *Paramitele*, vedem că zazenul are o semnificaţie diferită de cea a lui *jo* sau a lui *zen jo*, zazenul fiind esenţa vieţii lui Buddha, a învăţăturii lui Buddha, fiind fără îndoială, cel mai elevat.

Buddha nu a predat marea Dharmă decât lui Mahakasyapa. Faptul că a transmis această învăţătură în timpul unei ceremonii este dovedit clar şi fără nici o îndoială pe plan istoric.

Nu este posibil să comparăm zazenul cu *jo* sau cu *zen jo*, care nu sunt altceva decât nişte studii pur teoretice, care au fost făcute după moartea lui Buddha.

Dacă încercăm să facem comparaţii, atunci buddhismul devine din ce în ce mai complicat, şi nu vom face altceva decât să deturnăm oamenii de pe calea cea dreaptă, să îi aruncăm în îndoială. Ignoranţii care compară Zenul cu alte lucruri nu trebuie luaţi în seamă.

A şasea întrebare: Spuneţi că zazenul este esenţial în viaţa unui călugăr; se poate obţine Satori şi prin alte metode?

Răspuns: Există, bineînţeles, diverse metode de a atinge Satori. Însă aproape toţi călugării au afirmat că zazenul este însăşi Dharma, că este metoda cea mai elevată folosită pentru dobândirea libertăţii interioare. Prin intermediul zazenului călugării dobândesc o viaţă mai liberă şi mai liniştită. Acest lucru este dovedit prin faptul că toţi marii călugări au făcut zazen.

A şaptea întrebare: Practicarea zazenului este eficace pentru persoanele care nu au înţeles încă buddhismul? Este necesar zazenul întotdeauna?

Răspuns: Nu e bine să povesteşti un vis în faţa unui prost, pentru că el poate să-l confunde cu realitatea şi nu e bine să conducă barca un om de la munte, pentru că rezultatul va fi un dezastru.

Ca urmare, dacă aş răspunde la această întrebare ar fi ca şi cum aş povesti un vis unui nerod, sau ca şi cum aş pune un muntean să meargă cu barca, dar voi încerca totuşi să răspund.

A considera că practica zazenului şi Satori sunt două lucruri diferite şi separate, reprezintă un punct de vedere propriu doctrinelor eretice ale buddhismului (*tiruthika*).

Însă, în concepţia adevăratului buddhism, practica şi Satori nu sunt decât unul şi acelaşi lucru. Nu există Satori dacă nu există practică. Satori este însăşi practica zazenului.

Zazenul pe care îl practic eu este „având Satori”, zazenul pe care îl practică practicanţii mai noi este de asemenea Satori.[27]

Acesta este motivul pentru care, atunci când dăm învăţătura discipolilor noştri, trebuie să ne concentrăm în mod exclusiv pe practică şi, în nici

un caz, să nu le insuflăm dorinţa de a căuta să dobândească Satori.

De asemenea, niciodată nu trebuie să încetăm să practicăm zazen, pentru că dacă ne vom opri, atunci nu vom mai putea atinge Satori.

Dacă, după ce am dobândit Satori vom continua să practicăm zazen, atunci acest Satori al nostru nu va avea limite în timp, nu va avea nici început şi nici sfârşit. Este imposibil să ne dăm seama când începe Satori şi când se termină.

Şi Buddha Sakyamuni şi Mahakasyapa, continuând să practice zazen după ce au dobândit Satori, au descoperit o libertate interioară din ce în ce mai profundă.

Şi Eno (cel de-al şaselea Patriarh al liniei de transmisiune buddhistă), şi mulţi alţi maeştri care au înţeles cu adevărat buddhismul, au făcut acelaşi lucru.

De aceea practica zazenului şi Satori nu pot fi separate[28]. Satori se aprofundează prin practica zazenului, fără practică Satori dispare, dar dacă vom continua să practicăm, atunci vom putea obţine în mod direct veritabila natură de Buddha.

Un număr foarte mare de maeştri, care s-au străduit şi au reuşit să dobândească natura de Buddha, au continuat să practice în mod serios şi cu regularitate şi, ca urmare, au putut apoi să dea adevărata învăţătură buddhistă discipolilor lor.

Dar, în timpul practicii, noi trebuie să uităm de Satori, să abandonăm orice fel de gânduri, trebuie doar să ne concentrăm asupra zazenului şi, în mod automat, vom dobândi Satori. Dar dacă, din contră, veţi conştientiza faptul că aveţi Satori, atunci acesta nu este veritabilul Satori. Satori nu poate şi nu trebuie să fie exteriorizat, nu trebuie ca ceilalţi să-l poată „mirosi” în voi.

Dacă noi vom şti cum să facem să nu ni se simtă Satori-ul în exterior, atunci zazenul nostru şi viaţa noastră ne vor rămâne mereu proaspete, deschise, şi vom avea o viaţă interioară veritabilă[29].

Când am fost în China, am vizitat mai multe temple Zen. În sălile de practică din acele temple existau poate cinci sute sau şase sute de călugări, uneori chiar o mie sau două mii de călugări, care locuiau şi făceau zazen acolo toată ziua. Şi când i-am întrebat pe acei călugări care este secretul buddhismului, ei mi-au răspuns cu claritate: „Satori şi practica nu sunt decât unul şi acelaşi lucru."

Şi este dovedit faptul că, în China, Satori şi practica sunt o singură unitate, nu doar pentru Zenul Soto, ci şi pentru Zenul Rinzai.

Luând în considerare acestea, realizăm faptul că nu există nicio distincţie între diferitele persoane care sunt în căutarea adevărului prin buddhism.

Nu este bine să facem o distincţie între persoanele care practică de curând şi persoanele cu state vechi în cercetarea căii buddhiste. Nu există nici o diferenţă între oamenii obişnuiţi şi oamenii din clasele sociale elevate.

Toţi oamenii trebuie să practice zazenul în aceeaşi manieră, nefiind nici o deosebire între ei.

Zazenul persoanelor care practică de multă vreme şi au o mare experienţă nu este mai bun decât al începătorilor, şi nu există niciun motiv pentru care am putea spune că zazenul celor care studiază buddhismul de foarte multă vreme este mai bun decât al celor care nu ştiu absolut nimic despre buddhism.

Este foarte important să se continue practica zazenului având încredere şi respect faţă de maestrul care cunoaşte veritabila Dharmă, şi care v-a acordat ordinaţia.

Este foarte periculoasă părerea că se poate face zazen de unul singur din cauză că am dobândit deja Satori, pentru că atunci am face deosebirea între practica zazenului şi Satori.

Nu putem avansa într-o practică spirituală decât atunci când avem încredere şi ne respectăm maestrul, atunci când aprofundăm învăţătura sa.

A opta întrebare: Când marii maeştri ai trecutului, care au făcut să se răspândească buddhismul în Japonia, au mers în China, ei l-au transmis ca pe un subiect de studiu, lăsând la o parte adevăratul Zen. De ce s-a întâmplat aşa?

Răspuns: Maeştrii timpurilor trecute nu au transmis veritabilul Zen pentru că nu sosise încă momentul propice.

A noua întrebare: Şi dacă este aşa, au găsit ei oare adevăratul Zen în China, şi dacă l-au găsit, l-au înţeles ei bine?

Răspuns: Dacă l-au găsit, cu siguranţă că l-au înţeles foarte bine.

A zecea întrebare: Întrebare despre subiectul nemuririi „esenţei minţii”. Cineva a spus următorul lucru: „Nu trebuie să ne frământăm în privinţa vieţii şi a morţii. Există o metodă foarte bună şi foarte uşoară de a se proteja de teama de moarte: aceea de a crede că există în noi o esenţă mentală nemuritoare, eternă şi neschimbătoare.”

Conform acestui punct de vedere, corpul dispare, el fiind sediul vieţii fizice, însă spiritul (esenţa mentală), pentru că este neschimbător şi nemuritor, nu dispare niciodată.

Dacă înţelegem bine că esenţa nemuritoare există în corpul fizic, înţelegem că trupul nu este nimic altceva decât o formă provizorie şi nu ne gândim că ne vom naşte din nou după moarte, în altă parte, din cauză că această esenţă este considerată a fi esenţa originară a fiinţei. Ca urmare, esenţa minţii este eternă, nemuritoare.

Trecutul, prezentul şi viitorul sunt imuabile.

Când înţelegem lucrurile în acest fel, putem să ne considerăm în apropierea Satori-ului, deoarece

am tăiat ataşamentele referitoare la viaţă şi la moarte. Omul care a înţeles această teorie nu va mai avea niciodată teamă de moarte, iar sufletul său va intra în lumea spirituală atunci când corpul său fizic va dispărea din această lume. Iar când va intra în lumea spirituală, el va avea virtuţile unui adevărat Buddha, la fel cu ceilalţi Buddhaşi ai timpurilor străvechi.

Presupunând că voi înţelegeţi bine acest lucru, voi nu sunteţi totuşi aidoma acelor Buddhaşi, deoarece corpul vostru este influenţat de karma voastră personală, care există de dinaintea naşterii voastre.

Iar oamenii care nu ştiu acest lucru nu se pot elibera de teama de moarte.

Deci, în primul rând, voi trebuie să ştiţi de la început că esenţa mentală există dintotdeauna şi mereu în corpul vostru.

Este foarte greu să rezolvaţi această problemă a fricii de moarte, sau chiar problema vieţii însăşi, chiar dacă vă veţi consacra întreaga voastră viaţă acestui lucru, şi chiar dacă veţi face numai şi numai zazen.

Eu consider că această părere este în concordanţă cu adevărul Buddhaşilor.

Ce gândiţi despre acest lucru?

Răspuns: Părerea exprimată aici este total diferită de Dharma lui Buddha. Este o erezie.

Conform acestei viziuni eretice, în noi există o înţelepciune spirituală care judecă la nivel subtil fiecare fenomen al vieţii cotidiene. Apoi, prin intermediul simţurilor, noi experimentăm durerea sau exaltarea şi, ca urmare, cunoaştem suferinţa sau bucuria. Asta înseamnă că totul depinde de forţa înţelepciunii spirituale.

Deci, esenţa mentală părăseşte corpul, dispărând din această lume pentru ca mai apoi să se manifeste în alta, drept pentru care ea nu piere niciodată, devenind universală.

Acesta este un punct de vedere eretic (*darsana*). Dacă afirmaţi că acest punct de vedere este adevăratul buddhism, atunci sunteţi mai stupid decât oamenii care ignoră faptul că pietrele pe care le au în mână sunt aur şi bijuterii preţioase. Nimic nu este mai stupid decât această părere.

Maestrul Echu ne-a pus în gardă cu multă fermitate împotriva acestei păreri eronate în legătură cu nemurirea spiritului.

Dacă puneţi pe picior de egalitate această opinie eronată cu Dharma, care este secretul Buddhaşilor, şi dacă credeţi că în acest mod puteţi scăpa de teama de moarte, atunci ideile vă sunt de-a dreptul stupide.

Fiţi foarte atent, pentru că dacă vă veţi pleca urechea la această idee, acest lucru vă va face să aveţi o înţelegere greşită despre esenţa buddhismului.

Vă deplâng pentru faptul că aţi pus această întrebare. De aceea, voi face tot ceea ce-mi stă în putinţă să vă scap de această idee complet eronată, oricâtă rezistenţă aţi opune.

În Orient, adevărul general admis este acela că, la origine, corpul şi sufletul se află în unitate – lucru care reprezintă monismul (opus dualismului). Cred că nimeni nu se opune acestei idei.

Datorită credinţei că universul cuprinde toate lucrurile, noi nu putem separa corpul de suflet.

Datorită credinţei că totul în univers este *mu* (nimic) şi *ku* (*sunyata* – vacuitate), atunci toate existenţele din univers sunt la rândul lor *mu* şi *ku*.

Nu se poate face o distincţie între fenomene şi esenţă, pentru că acest lucru ar constitui un dualism. Şi atunci cum puteţi afirma că trupul fizic este muritor iar sufletul este nemuritor? Nu este deloc rezonabil.

Şi, mai mult decât atât, trebuie să înţelegeţi că viaţa şi moartea sunt amândouă Nirvana. Nu există altă Nirvana în afara cadrului vieţii şi al morţii, şi nu puteţi gândi, în nici un caz, că esenţa mentală

părăseşte corpul în momentul morţii, şi că doar aceasta este nemuritoare.

Omul care gândeşte aşa nu va putea înţelege înţelepciunea lui Buddha referitoare la numeroasele aspecte ale problemei vieţii şi morţii, şi va repeta la nesfârşit această eroare – care va deveni din ce în ce mai mare şi mai puternică, ajungând în cele din urmă să nu mai poată înţelege această teorie referitoare la existenţă. Iar aceasta constituie o mare stupiditate şi este extrem de regretabil că este aşa.

Acest lucru depinde de opinia, general admisă în cadrul buddhismului, conform căreia corpul şi conştiinţa nu sunt decât unul şi acelaşi lucru, nefiind separate.

Atunci, de ce această conştiinţă, spirit, ar mai exista în mod independent atunci când corpul dispare?

Buddhismul ar fi în contradicţie cu el însuşi dacă ar afirma că mintea şi corpul sunt unite atunci când corpul este viu, dar că ele se separă atunci când corpul moare.

Pentru buddhism aceasta constituie o greşeală asemănătoare aceleia care constă în abandonarea buddhismului însuşi, sau aceleia în care se crede că prin teama de moarte se poate scăpa de aceasta. Trebuie să vă abţineţi să gândiţi aşa.

Trebuie să înţelegeţi bine următorul lucru: după studiile făcute în cadrul buddhismului, universul poate fi divizat în două:

— absolutul (*ku*-ul, vacuitatea)

— relativul, „lumea fenomenelor, a conştiinţei şi a simţurilor”.

În cadrul relativului, fenomenele sunt foarte importante, însă Satori este absolut, iar în absolut esenţa şi fenomenele nu sunt diferite.

Nirvana, Satori includ toate fenomenele (chiar şi îndoielile, erorile, greşelile, iluziile).

Ca urmare, nu mai există nici naştere, nici moarte, nici teamă de moarte.

În buddhism şi în Nirvana totul depinde de minte, orice fenomen din univers reprezintă reflexia sa, şi totul este inclus în ea.

Dacă nu aveţi nimic de comentat la cele spuse până acum, atunci înseamnă că aveţi un spirit buddhist şi o viziune justă.

Este total greşit să se separe problema Nirvanei de cea a corpului şi sufletului, de cea a vieţii şi morţii. Şi, dacă am înţeles bine acest lucru, atunci noi suntem adevăraţii copii ai lui Buddha.

Trebuie să consideraţi ca fiind rău doar faptul de a asculta zgomotul făcut de limba nebunilor ce exprimă opinia incorectă şi eretică pe care aţi menţionat-o.

A unsprezecea întrebare: Este obligatorie respectarea cu stricteţe a preceptelor (*kai)* de către cei care au o intensă practică de zazen?

Răspuns: Aceasta este o regulă pentru practicanţii Zen şi respectarea acestor precepte constituie un obicei în practica buddhistă.

Pentru persoanele care nu au primit încă ordinaţia, sau pentru persoanele care nu au reuşit să le respecte, este foarte important să le respecte cât mai strict posibil, fără a se preocupa de condiţiile lor trecute.

Este foarte important de ştiut că, în Zen, esenţa *kai*-urilor reprezintă înţelegerea foarte exactă a veritabilei minţii de Buddha, practica zazenului constituind supremul *kai*. Dacă nu practicăm zazen, atunci adevărul va fi inversat.

Buddhiştii care nu practică zazen nu sunt buddhişti adevăraţi.

În capitolul *Eihei Shingi* voi explica pe larg *kai*-urile din Zen.

A douăsprezecea întrebare: În ceea ce priveşte persoanele care practică zazenul în mod intens, le

este permisă acestora practicarea (cât de cât) a altor practici, cum ar fi de exemplu cele ale şcolilor Shingon sau Tendai, sau acest lucru le este interzis?

Răspuns: Atunci când am fost în China, în niciunul dintre discursurile maestrului meu nu l-am auzit pe acesta să spună că ar fi existat vreun maestru, începând din timpurile străvechi şi până azi, şi din orice ţară ar fi fost acesta, care să fi practicat pe lângă zazen şi alte discipline.

De altfel, aşa cum a subliniat şi Maestrul Unmon, trebuie să înţelegeţi bine că nu puteţi dobândi adevărata înţelepciune dacă nu vă concentraţi „doar asupra unui singur lucru”.

Dacă veţi încerca să faceţi tot felul de lucruri fără a termina niciunul, veţi ajunge la capătul vieţii voastre fără a duce ceva la bun sfârşit şi, în aceste condiţii, ce rost mai are să te fi născut pe această lume?

Întrebarea a treisprezecea: Este posibil pentru oricine să practice zazen?

Răspuns: În buddhism nu este permis să se facă distincţii între oameni în funcţie de sex, personalitate, sau după faptul că este călugăr sau laic.

Este greşit să facem discriminări în funcţie de sex sau clasă socială. În buddhism toate fiinţele sunt absolut egale.

Întrebarea a paisprezecea: Un călugăr nu întâmpină obstacole în practica zazenului pentru că el trăieşte departe de lume, departe de activităţile vieţii cotidiene, însă pentru un om obişnuit, care este tot timpul distras de activităţile pe care le desfăşoară zi de zi, este foarte greu să îşi concentreze viaţa doar asupra zazenului. Ce părere aveţi despre acest aspect?

Răspuns: Buddha, şi pe lângă el şi ceilalţi mari maeştri care i-au succedat, au împărtăşit învăţătura buddhistă cu scopul de a salva toate fiinţele umane, nu doar pentru binele unui anume grup de oameni. Iar acest lucru a putut fi constatat de foarte multe ori.

Împăraţii Dai şi Jun ai Chinei, cu toate că erau foarte ocupaţi cu afacerile politice, practicau zazen imediat ce aveau puţin timp liber la dispoziţie, înţelegând astfel principiile ezoterice şi secretul buddhismului.

Un alt exemplu este cel al lui Ri şi al lui Bo, care erau prim miniştri. Cu toate că erau prinşi cu treburile conducerii, ei practicau zazen în timpul lor liber, realizând şi ei secretul buddhismului.

Pe scurt, totul depinde de voinţa fiecăruia, de ardoarea şi de dorinţa fiecăruia de a practica zazen. În ceea ce priveşte practica zazenului, situaţia socială nu face o mare diferenţă, chiar dacă eşti călugăr sau un om care este foarte prins de treburile lui profesionale.

Omul care a înţeles care este lucrul cel mai important în viaţă, va avea suficientă forţă pentru a face zazen. Iar dacă convingerile sale în această privinţă devin şi mai puternice, cu siguranţă el va putea să practice zazen indiferent când şi indiferent unde, în ciuda tuturor activităţilor desfăşurate zilnic.

Trebuie să înţelegeţi că activităţile din viaţa de zi cu zi nu pot tulbura buddhismul, chiar dacă voi credeţi că nu există buddhism în lume, sau chiar dacă nu realizaţi faptul că orice activitate din viaţa cotidiană este conţinută de buddhism.

În China trăia mai demult un om pe numele lui Hyo-Sho-Ko, care era un înalt funcţionar al guvernului, şi care avea cunoştinţe solide de buddhism. El a scris următoarele:

„În afara lucrului, mie îmi place să fac zazen şi am practicat atâta de mult zazen, încât nu am mai găsit vreme să dorm. Însă nimeni nu ştie că eu

practic zazen. Sunt cunoscut în lume doar ca vestitul Prim Ministru. Acest lucru este trist, pentru că eu caut ceva mult mai important decât reputaţia.”

Acesta este unul dintre exemplele care dovedesc faptul că, dacă există seriozitate în studierea buddhismului, este posibil să se atingă adevăratul Satori, chiar dacă este vorba despre un funcţionar public foarte ocupat.

Gândindu-vă la acest exemplu, ar trebui să priviţi în voi înşivă.

Unii călugări, care au uitat să mai practice zazen, nu sunt cunoscuţi ca monahi sau ca buddhişti, ci sunt cunoscuţi pentru activităţile lor marginale, de profesori sau de filozofi.

Când suntem călugări, trebuie să devenim celebri pentru practica noastră de zazen.

În China, împăratul, miniştrii, funcţionarii, bărbaţii, femeile au practicat toţi zazen, cu seriozitate şi din toată inima. Militari sau civili, toţi au practicat zazenul cu asiduitate. Iar toate persoanele care au practicat zazen au devenit nişte învingători spirituali magnifici, care nu au încetat să progreseze pentru a dobândi Satori.

Toate acestea trebuie să vă facă să înţelegeţi că activităţile vieţii de zi cu zi nu tulbură practica zazenului.

De asemenea, atunci când zazenul, care constituie esenţa buddhismului, se răspândeşte într-o ţară, Buddhaşii şi toate zeităţile protejează acea ţară, făcând-o să trăiască în pace şi linişte. Atunci când o ţară trăieşte în pace şi siguranţă, marea forţă a învăţăturii lui Buddha se dezvoltă din ce în ce mai mult, în aşa fel încât ea va putea să salveze toate fiinţele umane.

Pe vremea când trăia Buddha Sakyamuni, orice om, chiar dacă era rău, ajungea până la urmă să urmeze învăţătura acestuia, şi apoi, datorită efectelor zazenului, devenea un om bun care putea să dobândească acelaşi Satori ca al lui Buddha.

De-a lungul generaţiilor, printre discipolii marilor maeştri au existat mereu vânători, pescari şi pădurari care au reuşit să dobândească Satori.

Aşadar, cei care sunt instruiţi ar trebui să înţeleagă mult mai repede.

Lucrul cel mai important este acela de a nu se dedica unui fals buddhism, ci de a primi învăţătura de la un adevărat maestru de zazen.

Întrebarea a cincisprezecea: Pe vremea când trăia Buddha Sakyamuni, datorită faptului că civilizaţia spirituală era înfloritoare, era posibil să se obţină Satori prin intermediul zazenului. Mai este posibil acest lucru acum, când trăim într-o perioadă haotică, în care condiţiile în care trăim sunt atât de grele?

Răspuns: Conform studiilor speciale asupra buddhismului, se pot distinge trei perioade:

1. Perioada care începe cu moartea lui Buddha Sakyamuni şi care durează până în anul 500 al erei noastre, perioadă în care exista o filozofie şi o practică Zen, iar oamenii puteau atinge Satori.

2. Perioada dintre anii 500 şi 1000 ai erei noastre, în care a existat filozofia şi practica zazenului, dar nu a mai existat Satori.

3. Perioada dintre anii 1000 şi 10.000[30], în care există filozofia, dar nu mai există nici practica zazenului şi nici Satori.

Această diviziune în perioade vrea să arate că filozofia şi practica Zen vor dispărea treptat şi că, în consecinţă, şi Satori va dispărea. Aceasta este opinia anumitor şcoli buddhiste.

Dar, conform buddhismului Mahayana, aceste diviziuni ale diferitelor epoci nu există.

În Zenul care ne-a fost transmis în mod direct de la Buddha Sakyamuni, se afirmă că orice fiinţă umană are inerentă în ea natura de Buddha.

Că o fiinţă sau alta atinge Satori, depinde de fiecare individ în parte, iar acest lucru nu trebuie

să-i preocupe pe ceilalţi.

Cei care practică zazen ştiu în mod natural dacă au atins starea de Satori sau nu, pentru că este aidoma modului în care o persoană îşi dă seama dacă apa este caldă sau rece de cum îşi vâră mâna în ea.

Dar este foarte important să nu căutaţi să dobândiţi Satori.

A şaisprezecea întrebare: Se spune: „În buddhism, mintea fiecăruia este Buddha”.

Ca atare, chiar dacă nu recitaţi Sutre sau nu faceţi zazen, nu înseamnă că vă opuneţi buddhismului. Aşa cum buddhismul este prezent în spiritul şi mintea fiecăruia şi Satori există de asemenea acolo. Şi atunci nu mai e necesar să primim instrucţiunile altor maeştri, şi nu mai trebuie să facem efortul de a practica zazen, lucru care ne face să avem dureri de picioare.

Răspuns: Este o întrebare de-a dreptul stupidă. Sunt atât de surprins că mi-aţi adresat o asemenea întrebare, încât nici nu ştiu ce să vă răspund. Întrebarea este mult mai stupidă decât toate cele care mi-au fost adresate până acum.

Dacă părerea pe care o aveţi ar fi corectă, ar mai fi atunci nevoie să se dea învăţătura despre Zen dacă nimeni nu ar vrea să practice Zen? Trebuie să luăm în considerare faptul că în trecut numeroase persoane au căutat să găsească maeştri adevăraţi şi au practicat zazenul cu perseverenţă şi cu seriozitate.

Trebuie să ştiţi că este esenţial faptul de a nu avea concepţii individualiste despre lume, adică de a nu avea o concepţie care consideră că suntem deosebiţi de ceilalţi, că suntem separaţi şi diferiţi.

Trebuie să aveţi în vedere că existenţa fiecărei fiinţe este legată de a celorlalţi, formând o unitate.

Dacă Sakyamuni s-ar fi considerat Buddha, dacă s-ar fi gândit că a atins Satori, atunci i-ar fi fost

greu să practice zazen.

Voi răspunde la această întrebare citând cuvintele marilor maeştri din trecut.

Pe unul dintre elevii Maestrului Hogen îl chema Sokko Kannin.

Maestrul Hogen i-a pus acestuia o întrebare: „De cât timp îmi sunteţi elev?” Sokko a răspuns: „De trei ani.”

Atunci maestrul a spus: „Presupun că aţi venit aici cu scopul de a cunoaşte problema cea mai importantă a vieţii. De ce nu m-aţi întrebat până acum despre această problemă esenţială?”

Sokko a răspuns: „Nu v-aş putea minţi, aşa că vă voi spune că, atunci când eram elevul Maestrului Seiho, am înţeles deja secretul buddhismului, adică libertatea interioară.”

Apoi maestrul a adăugat: „Bine, şi prin ce cuvinte aţi putea exprima secretul buddhismului?”

Sokko a răspuns: Atunci când l-am întrebat pe Maestrul Seiho ce este adevăratul ego, acesta mi-a răspuns: „Un copil, pe numele lui Byojo[31], a venit să-mi ceară foc.”

Hogen a remarcat: „Iată un cuvânt foarte bun, dar aţi înţeles cu adevărat sensul?”

Sokko a răspuns: „Byojo aparţine focului, deci focul caută focul. Am înţeles că dacă doresc să-mi descopăr adevăratul ego, atunci ego-ul meu trebuie să-l caute.”

Maestrul Hogen a spus: „De aia mi-era teamă, că nu aţi reuşit încă să înţelegeţi. Dacă acest lucru ar fi fost adevăratul înţeles al buddhismului, atunci buddhismul nu ar fi supravieţuit până azi.”

Atunci Sokko s-a ridicat foarte dezamăgit. Îndepărtându-se, a reflectat în sinea sa şi şi-a spus: „Maestrul Hogen este cel mai mare maestru din ţara noastră. El are peste cinci sute de discipoli. Ca urmare, e o lecţie pentru mine faptul că un aşa mare maestru mi-a spus că mă înşel. O să merg din nou la el şi am să-i pun din nou întrebarea.”

Atunci s-a reîntors în camera maestrului şi, scuzându-se plin de sinceritate, şi-a mărturisit greşeala şi, cu cea mai mare politeţe, a pus următoarea întrebare: „Îmi puteţi spune vă rog, ce este adevăratul meu ego?”

Hogen a răspuns: „Un copil pe nume Byojo a venit să ceară foc”, adică exact cuvintele folosite de Maestrul Seiho.

Şi atunci Sokko a realizat trezirea pentru prima dată.

Eu cred că deja înţelegeţi ce vrea să spună povestea asta. A crede că ego-ul este Buddha, nu este absolut deloc adevăratul buddhism. Doar prin practica zazenului îl putem descoperi în noi înşine.

Nu trebuie în nici un caz să considerăm că am înţeles ceva, atunci când doar am auzit cuvinte spuse despre acel lucru, pentru că nu este o înţelegere veritabilă. Noi trebuie întotdeauna să-l întrebăm pe maestru cum să practicăm corect, şi apoi trebuie să ne concentrăm asupra zazenului. Nu trebuie să ne rezumăm la o cunoaştere relativă în ceea ce ne priveşte pe noi înşine, şi să ne mai şi simţim mândri de acest lucru.

Observând natura impermanentă a fenomenelor noi trebuie să abandonând dorinţele şi impulsurile legate de ele, trebuie să ne trezim şi să devenim perfect conştienţi.

Doar în acest mod putem deveni conştienţi de noi înşine, de faptul că nu suntem diferiţi de esenţa lui Buddha, veritabila esenţă care este în armonie cu universul.

Când un ego constată în sine însuşi până şi cea mai mică dorinţă, atunci acesta nu este Buddha.

Din această cauză numeroşi maeştri, care i-au succedat lui Buddha Sakyamuni, au realizat efectiv iluzia pe care o dă conştienţa unui ego, şi au practicat zazenul cu multă energie până la sfârşitul vieţii lor.

Dacă vom continua să practicăm zazen, atunci egoismul nostru va dispărea, iar noi vom putea

dobândi condiţia noastră naturală, originară, cea în care Buddha a realizat Satori

Comentariu:

Trebuie să căutăm exact această formă de ego. Ideea că suntem deja Buddha şi că, în consecinţă, nu este necesar să ne căutăm un adevărat maestru, este complet eronată.

Întotdeauna este nevoie de un maestru care să vă corecteze greşelile, care să vă arate şi să vă îndrume spre ceea ce este adevărata voastră natură.

Aveţi nevoie de un maestru care să vă arate care este direcţia cea bună pe care trebuie s-o urmaţi, fiindcă dacă veţi practica zazenul de unul singur va apărea mereu pericolul de a cădea în dogmatism.

Trebuie să aveţi întotdeauna un contact personal cu un maestru autentic.

Deoarece este esenţial să continuăm practica zazenului, - întrucât este esenţial să ne găsim pe noi înşine, propria noastră cale -, punând întrebări precise maestrului, privitoare la maniera de a practica, atunci experienţa maestrului este mult mai importantă decât personalitatea acestuia.

Nu trebuie să vă arătaţi nicidecum mândri de cunoştinţele pe care le aveţi în legătură cu buddhismul, pe care să-l interpretaţi după bunul vostru plac, căci primul efect va fi acela că practica voastră va fi tulburată. Dacă veţi înceta contactul cu maestrul, nu veţi înţelege niciodată secretul buddhismului.

A şaptesprezecea întrebare: Am auzit spunându-se că în China, acum multă vreme, un maestru a avut Satori în momentul în care a auzit cum o bucată de ţiglă a lovit o tulpină de bambus.

O altă povestioară spune că un maestru a avut Satori privind o floare de piersic.

Se spune că Buddha Sakyamuni a avut Satori privind lumina planetei Venus.

Şi nu există numai aceste exemple, putem cita de asemenea cazurile numeroşilor maeştri Zen din cele cinci Şcoli care, urmând învăţătura celui de-al şaselea Patriarh, Maestrul Eno, au realizat Satori auzind un singur cuvânt, sau o frază scurtă şi simplă.

Eu atunci presupun că în toate aceste cazuri, ei nu au dobândit Satori prin zazen.

Ce părere aveţi despre acest lucru?

Răspuns: Cei care au avut Satori prin intermediul fenomenelor exterioare, au crezut toţi în zazen şi l-au practicat cu perseverenţă. Datorită hazardului au avut Satori în urma unui fenomen exterior. Trebuie să înţelegeţi foarte bine că nu fenomenul în sine i-a făcut să dobândească Satori.

A optsprezecea întrebare: Şi în India şi în China, civilizaţia s-a dezvoltat foarte de timpuriu, sunt cam şapte sute patruzeci de ani de atunci (întrebarea îi este adresată lui Dogen Zenji, deci afirmaţia are ca bază acel moment – n.tr) şi, în afară de asta, locuitorii acestor ţări erau suficient de puri pentru a înţelege învăţătura buddhistă. Însă în Japonia, unde civilizaţia nu a înflorit încă, este destul de greu ca adevăratul buddhism să fie acceptat – pentru că este încă foarte puţin dezvoltat – fapt pe care îl găsesc total regretabil.

Nu credeţi că în Japonia călugării sunt oarecum inferiori locuitorilor Indiei şi Chinei? Locuitorii acestei ţări sunt limitaţi la minte deoarece trăiesc pe nişte insule micuţe.

Şi, în afară de asta, mulţi dintre aceştia sunt înclinaţi să devină individualişti, egocentrici, întrucât sunt mult prea absorbiţi de exterior, datorită slujbei pe care o au. Credeţi că, având

aceste caracteristici naţionale, veţi putea să îi faceţi pe locuitorii acestei ţări să înţeleagă imediat adevăratul buddhism?

Răspuns: Caracteristicile pe care le-aţi menţionat în legătură cu locuitorii acestei ţări sunt foarte exacte. Nivelul de educaţie al japonezilor este încă destul de scăzut şi, de asemenea, mintea lor este foarte complicată; dacă le vom arăta adevăratul buddhism, acesta va deveni o otravă (contrar scopului urmărit de noi), exact la fel cum mierea poate deveni o otravă.

Oamenii se lasă foarte uşor prinşi de onoruri şi de glorie, şi aproape toţi oamenii au tendinţa de a fi subjugaţi de dorinţele pe care le au; acest lucru este exact aşa. Dar, în acelaşi timp, adevăratul buddhism nu poate fi înţeles prin intermediul inteligenţei aservite constrângerilor civilizaţiei şi educaţiei. În timpul vieţii lui Buddha Sakyamuni, şi proştii şi ignoranţii şi incapabilii şi nebunii, până şi animalele, au avut Satori. De fapt, era de ajuns ca Buddha să le dea un obiect cu care să se joace, că imediat dobândeau trezirea, după care le dădea o *kesa*, pentru ca să poată dobândi Satori!

Era odată un bătrân călugăr, cam lipsit de inteligenţă, dar care făcea un zazen foarte bun. O femeie l-a privit şi chiar în acel moment a cunoscut adevăratul Satori. Ea nu l-a obţinut prin intermediul intelectului, nici prin lecturarea cărţilor, nici prin cuvinte şi nici printr-o acumulare de cunoştinţe. Ea a dobândit Satori prin credinţa sa profundă şi prin propria stare a minţii sale.

Buddhismul a început să se răspândească doar de-acum două mii de ani, şi nicidecum nu s-a propagat în cea mai mare măsură în ţările cu o civilizaţie dezvoltată. Gradul de evoluţie al oamenilor care au acceptat buddhismul nu a fost mereu foarte elevat.

Însă adevăratul buddhism s-a dezvoltat atunci când a sosit momentul, atât de extraordinară este forţa adevăratei Dharma.

Ca atare, indiferent de diferenţele de inteligenţă dintre ei, toţi oamenii care practică zazen având o credinţă profundă pot dobândi Satori. Este greşit să se creadă că adevăratul buddhism nu poate fi înţeles în ţările mai puţin dezvoltate. Este mai degrabă nevoie să fiţi cu băgare de seamă ca nu cumva propria voastră inteligenţă să vă împiedice să dobândiţi Satori.

Este foarte important să vă daţi seama de existenţa acestei seminţe în voi înşivă, şi apoi să o folosiţi liber în viaţă, lăsând deschis ochiul înţelepciunii.

Mă opresc acum să mai răspund la întrebări.

Am dorit să pun textul acestor dialoguri în această carte, deoarece foarte mulţi oameni pun aceleaşi întrebări, şi este foarte plictisitor să repet necontenit acelaşi lucru, iar a discuta este ca şi cum am încerca să facem să înflorească nişte plante acolo unde nu s-a plantat nimic.

Trebuie să practicăm zazen şi să abandonăm discuţiile.

Nu trebuie să ezitaţi să faceţi zazen.

Prin intermediul acestei cărţi, pe care am scris-o bazându-mă pe experienţele pe care le-am avut în China, eu încredinţez secretele buddhismului, primite de la marele meu maestru, celor care doresc să înţeleagă adevăratul buddhism.

Nu o să descriu acum regulile dojo-ului şi organizarea templelor, pe de-o parte pentru că nu am timp şi, pe de altă parte, pentru că mă tem că ele vor fi înţelese greşit, şi că esenţa buddhismului se va răspândi într-o manieră greşită.

Noi am avut norocul că buddhismul, care a venit din vest, a venit în epoca împăraţilor (mikado) Kinmei şi Yomei.

Din nefericire, nu esenţa buddhismului este cea care s-a dezvoltat în acea perioadă în care

buddhismul devenise complicat datorită dorinţei de glorie şi profit. El s-a răspândit mai degrabă sub aspectul de filozofie a buddhismului, practica sa nefiind suficient de dezvoltată.

Eu trăiesc în sărăcie, port haine peticite şi practic zazen într-o mică sihăstrie construită într-un loc foarte liniştit, cu stânci acoperite de muşchi şi de pietre albe.

Pentru că trăiesc în aceste condiţii, eu pot înţelege adevăratul buddhism. Eu văd limpede faptul că buddhismul nu este nici studiu, nici cunoaştere din cărţi, ci el transpare prin intermediul minţii, prin practica zazenului.

Eu am ajuns rapid la această supremă hotărâre cu privire la modul în care trebuie să-mi conduc viaţa.

Aceasta este învăţătura directă a lui Buddha Sakyamuni, calea exactă pe care ne-au lăsat-o marii maeştri.

Eu nu am decât un scop în viaţă: să fac zazen, să le recomand şi altora să-l facă şi, în cele din urmă, să-i ajut pe oameni să-şi găsească adevărata lor libertate interioară.

Am scris deja despre modul de a face zazen şi despre atitudinea mentală din vremea lui Karoku: puteţi să găsiţi aceste lucruri în textul din *Fukanzazengi*.

Am înţeles că pentru a răspândi buddhismul în Japonia trebuia cerută autorizaţia împăratului.

Însă în istoria cea mai îndepărtată a buddhismului, în orice ţară, regele şi miniştrii au respectat întotdeauna buddhismul şi întotdeauna l-au protejat.

Lumea buddhismului este cea care se află „dincolo", el reprezintă o familie în care toţi oamenii sunt fraţi. Pentru a dezvolta misiunea de descoperire a adevărului, trebuie uitate toate graniţele, rasele şi toate tipurile de discriminare.

Trebuie ca adevărul să fie accesibil tuturor fiinţelor umane, nu trebuie să fie limitat doar la

anumite locuri sau la anumite clase sociale.

Acesta este motivul pentru care am scris *Shobogenzo*; în el sunt conţinute adevărul absolut şi esenţa, Dharma buddhismului, pentru ca filozofii care sunt în căutarea lui să găsească supremul adevăr, şi pentru ca fiinţele care caută, să-şi continue călătoria „aidoma norilor care trec pe cer, şi ca apa ce curge într-un torent”[32].

i Kangi (1231)[33] Scris de Shomon Dogen, călugăr

Shobogenzo, capitolul I, „Bendowa”

Acela a fost momentul în care shogunul (comandatul militar al imperiului) Hojo Tokiyori a venit la Maestrul Dogen; cu scopul de a-l onora pe acesta, a pus să se construiască la Kamakura un mare templu (care şi în zilele noastre este templul principal al Şcolii Rinzai).

Dogen însă a refuzat; el a scris doar câteva poeme, pe care i le-a dedicat lui Tokiyori; iar acesta, citindu-le, a dobândit Satori. După aceea, shogunul a devenit călugăr şi o perioadă a călătorit de-a lungul Japoniei observând oamenii şi condiţiile de viaţă ale acestora, fără a se lăsa recunoscut. Mai târziu, după ce s-a reîntors în capitală, shogunul a stabilit legi mai juste şi mai omenoase.

Maestrul Dogen a trăit în acea perioadă singur în munte, practicând zazen. Influenţa sa a fost atât de mare, încât călugări, personalităţi din viaţa publică şi oameni din popor au aderat la doctrina sa, şi au urmat-o.

26 *Dharma*: adevărul etern şi universal.

27 Acest punct este foarte important în cadrul filozofiei buddhiste. Satori există în noi, însă fără practică nu îl vom putea descoperi. Zazenul este Satori, iar noi trebuie să continuăm să practicăm zazenul şi după ce am dobândit Satori pentru a-l aprofunda şi mai mult, deşi noţiunea de timp în acest caz (între momentul practicii şi momentul dobândirii Satori-ului) este o chestiune aproape imposibilă.

28 *Shu sho ichi nyo*; shu: practică; *sho*: Satori; *ichi nyo*: unitate. Deci, practica şi Satori în unitate. Putem dobândi Satori, însă trebuie să continuăm să practicăm în continuare.

29 Acesta este motivul pentru care marii călugări Zen aveau deseori un aer stupid sau păreau ignoranţi, erau prost îmbrăcaţi şi trăiau aidoma unor cerşetori. De fapt ei nu erau nici nerozi şi nici ignoranţi, erau pur şi simplu diferiţi de ceilalţi oameni, pentru că îşi abandonaseră orice aspect şi prezenţă socială.

30 10.000 exprimă aici un timp indefinit.

31 Şi în chineza şi în japoneza veche *byojo* înseamnă: ceva ce aparţine focului, ce ţine de foc.

32 Cuvântul japonez atribuit unui călugăr Zen autentic este *un sui*, care înseamnă „nor şi apă vie”, şi reprezintă simbolul căutării adevărului şi a libertăţii, întrucât el duce o viaţă foarte simplă.

33 Anul 1231 a fost un an de mare foamete în Japonia. Dogen a încetat să călătorească şi atunci a scris *Bendowa*, cu scopul de a-şi răspândi învăţătura.

III. SHOBOGENZO REZUMATUL CELOR 95 DE CAPITOLE

Am scris rezumatele acestor texte pe care le-am studiat timp de treizeci şi şapte de ani, pentru a oferi esenţa fiecărui capitol. Ele sunt destinate persoanelor care vor să aibă o viziune de ansamblu asupra operei *Shobogenzo*.

Cap.1 – *Bendowa*

Această carte este tradusă în întregime în aceste pagini.

Capitolul conţine: a) expozeu asupra practicii zazenului; b) răspunsuri la optsprezece întrebări puse de discipolii Maestrului Dogen.

Cap. 2 – *Maka Hannya Haramitsu* (capitol în care se explică sutra *Maha Prajna Paramita*).

Kan ji zai bo satsu gyo jin hannya hara mita ji... shiki soku ze ku ku soku ze shiki.

Shiki reprezintă fenomenele. Toate fenomenele sunt adevărul buddhismului. Şi adevărul buddhismului sunt fenomenele. Întreaga existenţă este nenăscută, necreată, eternă, nepătată, nepură, este necreştere şi nedescreştere...

Hannya haramitsu reprezintă înţelepciunea ochilor, urechilor, nasului, limbii, a corpului şi a conştiinţei. Ea este de asemenea înţelepciunea noastră spirituală plină de caritate, de etică, răbdare, pace, ea reprezentând cea mai înaltă înţelepciune a Satori-ului, şi vidul universal. Ea este trecutul, prezentul şi viitorul. Este pământul, apa, focul, vântul, cerul şi conştiinţa. Ea este viaţa noastră, când muncim, când stăm aşezaţi, când dormim, în acest loc şi în această clipă prezentă.

Însă, în totalitatea sa, ea este profund inclusă în practica noastră de zazen.

Cap. 3 – *Genjo Koan* (o carte importantă ce va fi integral tradusă mai încolo).

Toate fenomenele universului devin „adevărul etern”, adevăratul Zen, şi constituie adevărul Zenului.

Adevăratul Zen include toate fenomenele actuale din univers, iar noi putem dobândi acest adevăr prin intermediul practicii zazenului.

Acest capitol tratează de asemenea despre orientarea elanului vital în viaţa de zi cu zi.

Cap. 4 – *Ikka Myoju* (Întregul univers este o perlă strălucitoare).

În acest capitol Maestrul Dogen istoriseşte viaţa maestrului chinez Gensha, faţă de care avea un profund respect. Înainte de a deveni călugăr, maestrul Gensha exercita profesia de pescar împreună cu tatăl său. Pe la vârsta de treizeci de ani, tatăl său s-a înecat în timp ce pescuia într-un râu. Şi din această cauză el a dorit să devină călugăr: el a înţeles că această lume este foarte periculoasă, că toate lucrurile din această lume nu sunt altceva decât un fum, şi că buddhismul este foarte important. După ce a primit ordinaţia de călugăr, el a practicat zazen ca discipol al Maestrului Seppo, neurmând niciodată un alt maestru în afară de acesta, venerându-l toată viaţa sa. Maestrul Gensha a dobândit Satori graţie acestui *koan*: „*ikka myoju*”, pe care îl învăţase de la Masetrul Seppo.

Cap. 5 – *Ju Un Do Shiki* (regulile dojo-ului).

Maestrul Dogen a scris douăzeci şi una de reguli ale dojo-ului, şi iată aici pe primele două:

1. Doar persoanele care caută adevărul şi care au abandonat preocupările referitoare la onoruri şi bani vor fi autorizate să intre în dojo.

2. În dojo, toţi practicanţii trebuie să fie în armonie unii cu alţii, precum „laptele cu crema” şi trebuie să creeze atmosfera cea mai înaltă a adevăratului Zen.

Iar prietenia Zen care există în dojo este mult mai importantă decât rudele sau familia, întrucât legătura cu rudele sau familia este doar în această viaţă, pe când amiciţia Zen este eternă.

Cap. 6 – *Soku Shin Ze Butsu* (Mintea noastră este mintea de Buddha, mintea noastră este întregul univers şi întreaga existenţă).

Însă mintea noastră nu are o existenţă diferită de cea a corpului nostru. Mintea noastră şi corpul nostru sunt acelaşi lucru; între ele nu există o dualitate. Mintea noastră cuprinde toate existenţele universului, şi toate existenţele universului nu sunt altceva decât mintea noastră. Mintea noastră cuprinde munţii şi râurile, soarele şi toate stelele. Mintea noastră este mintea lui Buddha Sakyamuni.

Cap. 7 – *Senjo* (Îngrijirea corpului).

Dacă trupul nostru este purificat, atunci şi mintea noastră devine de asemenea purificată. În sutra intitulată „Purificarea corpului înseamnă a spăla cele două organe şi a tăia cele zece unghii”, Maestrul Dogen a explicat foarte amănunţit cum este necesar să ne comportăm la toaletă, cum trebuie folosit nisipul. El a explicat de asemenea că nu trebuie nici să citim, nici să vorbim, nici să cântăm în timp ce suntem la toaletă, că trebuie să ne gândim că este ca şi cum ne-am afla în dojo, în timpul zazenului. Când suntem la toaletă noi dispunem de timp preţios, pentru că suntem singuri.

Cap. 8 – *Raihai Tokuzui* (Esenţa adevăratului respect).

Adevăratul maestru se află „dincolo” de noţiunea de sex, masculin sau feminin. La fel şi esenţa respectului este dincolo de noţiunea de sex şi de vârstă. O femeie care practică zazen şi îl înţelege în profunzime, poate deveni de asemenea un mare maestru şi, în acest caz, bărbaţii trebuie s-o venereze.

Dacă un călugăr vârstnic a studiat buddhismul toată viaţa sa, dar numai din cărţi, atunci buddhismul său este asemenea unui vis, el însuşi nefăcând altceva decât să rătăcească în oceanul vieţii şi al morţii. El merită milă. Acestui călugăr voi nu îi datoraţi cele trei saluturi de respect, ci doar salutul de curtoazie. Însă, dacă o fetiţă de şapte ani practică zazen şi înţelege la un moment dat esenţa zazenului şi adevărata Dharma a buddhismului, atunci ea este egală unui adevărat mare maestru.

În Zen, bărbatul şi femeia nu trebuie să se privească reciproc ca fiind nişte obiecte sexuale, ci ca fiind nişte amici spirituali. Ei au aceeaşi existenţă. Ei sunt două existenţe identice, neseparate.

Cap. 9 – *Keisei San Shoku* (Sunetul torentului din vale sau culoarea muntelui devin esenţa Zenului).

Maestrul Dogen şi-a ars toate cărţile pe care le citise de-a lungul vremii. El a spus: „Prăjitura de orez din pictura tabloului nu poate fi mâncată.”

Şi s-a hotărât să devină un simplu călugăr...

Natura are o foarte mare importanţă; toţi marii maeştri au înţeles-o, şi au avut Satori-ul legat de natură.

Noi nu trebuie să căutăm să dobândim în viaţa noastră onoruri sau bani, sau bunuri materiale.

Adevărata noastră fericire trebuie să fi descoperită în sânul naturii.

Este păcat că nu suntem în stare să găsim adevărata comoară a vieţii noastre, cu toate că ne-am născut în această minunată comoară a muntelui.

Dacă vom continua să practicăm zazen, chiar dacă karma noastră nu este să avem renume, şi chiar dacă am comis nenumărate erori în viaţa noastră, în viitor karma noastră rea se va schimba, şi va deveni bună.

Cap. 10 – *Shoaku Makusa* (Nu trebuie să facem lucruri rele, trebuie să facem doar ce este bine. Însă binele şi răul depind de timp şi de circumstanţe).

Dacă noi practicăm zazen, la un moment dat, în mod automat, nu vom mai comite fapte rele. Dacă noi cunoaştem un singur lucru în profunzime, putem cunoaşte în profunzime totul. Dacă ne concentrăm asupra zazenului, vom putea face doar lucruri bune şi vom evita lucrurile rele.

Cap. 11 – *Uji* (Existenţa-timp).

Acest capitol explică filozofia cea mai elevată a „timpului şi spaţiului".

El explică faptul că timpul este deja existenţa şi că întreaga existenţă este dependentă de timp.

Acesta este motivul pentru care clipa prezentă este cea mai importantă. Dacă ne vom concentra asupra clipei prezente, vom putea atinge adevărata realitate a întregului univers.

Cap. 12 – *Kesa Kudoku* (Despre meritele *kesei*).

Dacă înţelegem adevăratul Zen, atunci trebuie să practicăm zazen purtând *kesa*. Este explicat ce reprezintă *kesa*, din ce fel de ţesătură este ea

făcută, cât material trebuie folosit, despre calitatea şi culoarea materialului, despre modul de a o purta. Dacă o vom respecta cât mai mult posibil, şi dacă vom crede în kesa, atunci meritele sale sunt infinite.

Cap. 13 – *Den e* (Transmisiunea *kesei*).

Titlul acestui capitol este aproape identic cu cel al capitolului *Kesa Kudoku*. Însă se explică şi mai în profunzime faptul că *kesa* se transmite de la maestru la discipol, ceea ce înseamnă că esenţa Zenului tradiţional este transmisă într-o manieră veritabilă.

Cap. 14 – *San Sui Kyo* (Sutra muntelui şi a apei).

Toţi înţelepţii acestei lumi au iubit muntele şi apa. Noi trebuie să privim apa şi muntele cu ochii acestor înţelepţi.

Cap. 15 – *Busso* (Buddhaşii şi Patriarhii).

Înainte de Buddha Sakyamuni au existat şapte Buddha. După Buddha, de la Mahakasyapa la Bodhidharma au fost douăzeci şi opt de Maeştri, de la Bodhidharma la Nyojo, cel care este maestrul Maestrului Dogen, au fost douăzeci şi doi de Maeştri. Astfel, maestrul Dogen este cel de-al cincizeci şi unulea.

Cap. 16 – *Shiho* (Certificatul de transmisiune de la maestru la adevăratul discipol, metoda de redactare. Carte secretă).

Cap. 17 – *Hokke Ten Hokke* (Cum se citeşte Sutra *Maha Saddharma Pundarika*).

Dacă mintea noastră nu este stabilizată, această sutră o va bulversa. Dacă mintea noastră a realizat Satori, această sutră va fi bulversată de Satori.

Cap. 18 – *Shin Fukatoku* (Ceea ce mintea noastră nu poate înţelege).

Maestrul Tokusan a studiat marea *Sutră a Diamantului* timp îndelungat, lucru de care era mândru, simţindu-se expert în această sutră. Vrând să discute această sutră cu marele maestru Zen Ryutan, a mers la templul acestuia, ducând cu el şi propriile comentarii. La poarta templului se găsea o bătrână care vindea prăjiturele din orez, iar Maestrul Tokusan a vrut să cumpere câteva. Atunci bătrâna l-a întrebat: „De ce vreţi să le cumpăraţi?” El i-a răspuns: „Vreau să le mănânc la ora ceaiului.” Bătrâna l-a mai întrebat: „Ce Sutră aveţi acolo?” Maestrul i-a răspuns: „Eu sunt expert în *Sutra Diamantului* şi am scris comentarii foarte profunde în legătură cu acest subiect.” – „Îmi permiteţi să vă adresez o întrebare?” – „Vă rog.” – „L-am auzit pe Maestrul Ryutan vorbind despre această Sutră. Mintea trecutului nu poate înţelege lucrurile, şi nici mintea prezentului şi nici mintea viitorului. Aşadar, cu care dintre aceste minţi vreţi să mâncaţi aceste prăjiturele? Dacă nu îmi puteţi răspunde, nu voi putea să vi le vând.” Tokusan a fost profund uimit, neputând răspunde nimic. Bătrâna a mai adăugat: „Cunoaşterea pe care o aveţi în legătură cu această Sutră este la fel de inutilă ca secreţia din nasul dumneavoastră.” Şi apoi a intrat înapoi în templu.

Cap. 19 – *Shin Fukatoku*

Cu toate că Maestrul Tokusan studiase buddhismul o foarte lungă perioadă de timp şi fusese foarte mândru de cunoaşterea acestei Sutre, el a fost umilit de acea bătrână de la poarta

templului marelui maestru Zen Ryutan, datorită faptului că până în acel moment el nu primise educaţia de la un maestru adevărat, pe când bătrâna putuse să adune puţină învăţătură de la Maestrul Ryutan.

Contactul cu un maestru adevărat este foarte important.

Începând din acea zi, Maestrul Tokusan a înţeles că „nimeni nu poate mânca prăjitura de orez pictată într-un tablou” şi că, pentru a practica adevăratul buddhism, este necesar să contacteze un maestru adevărat. Ca urmare, a devenit umilul discipol al Maestrului Ryutan, iar mai apoi a devenit un mare maestru la rândul său, graţie învăţăturii primite de la acesta.

Cap. 20 – *Kokyo* (Vechea oglindă)

„Puteţi face o oglindă şlefuind o bucată de ceramică?” Aceasta are acelaşi sens cu „Puteţi face ca, prin practica zazenului, o persoană să devină un Buddha?”

Cap. 21 – *Kangin* (Adevăratul sens şi metoda de lecturare a Sutrelor)

A se folosi de Sutre înseamnă a se ruga folosind Sutrele, a citi Sutrele, a intona Sutrele, a copia Sutrele, a primi Sutrele şi a păstra Sutrele; toate acestea reprezintă practica şi Satori-ul lui Buddha.

Nu trebuie să citim Sutrele folosind doar ochii şi gura. Noi trebuie să citim Sutrele cu întregul nostru corp, cu toată mintea noastră. Maestrul Dogen explică în acest capitol metoda de lecturare, ceremonialul şi intonarea Sutrelor, şi mai spune că *kangin* este ca „mobilierul templului”: este prezent acolo zi de zi.

Cap. 22 – *Bussho* (Natura de Buddha)

Oricine are natura de Buddha, însă dacă nu practicăm zazen, nu o vom putea găsi. Adevărata

natură de Buddha este *ku* (*sunyata*), sau universalitatea, este ceea ce se descoperă atunci când se abandonează ego-ul.

Cap. 23 – *Gyo Butsu Iigi* (Adevărata postură a unui Buddha viu)

Adevărata stare a unui Buddha este: a nu gândi, a nu vorbi, a nu se mişca. Aceasta este practica zazenului. A sta în postura de zazen înseamnă a realiza cu adevărat starea de Buddha.

Cap. 24 – *Bukkyo* (Buddhismul)

Nu putem găsi adevăratul buddhism în afara minţii noastre, ci numai în interiorul ei.

Cap. 25 – *Jintsu* (Taumaturgie, puteri supranaturale)

Adevăratul *jintsu* îl constituie puterea voinţei noastre care abandonează egoismul, făcând astfel ca totul să fie posibil.

Cap. 26 – *Daigo* (Marele Satori)

Adevăratul mare Satori înseamnă şi „dincolo de Satori" şi „a nu se gândi la Satori".

Cap. 27 – *Zazenshin* (Esenţa zazenului)

Adică, esenţa buddhismului se transmite prin intermediul transmisiunii zazenului. Doar zazenul reprezintă adevăratul, profundul şi eternul adevăr. Lucrul cel mai important din timpul zazenului este menţinerea posturii juste.

Cap. 28 – *Butsu Kojoji*

Kojo: a se ridica la nivelul de Buddha.

Koge: a coborî de la nivelul de Buddha la nivelul oamenilor obişnuiţi, a se armoniza şi a-i

ajuta pe ceilalţi (altfel devenim egoişti. Trebuie să ne abandonăm personalitatea).

Maestrul Dogen l-a întrebat pe maestrul său, Nyojo: „Care este esenţa buddhismului?"

Maestrul său i-a răspuns: Este greu de realizat şi de înţeles."

Maestrul Dogen a întrebat: „Unde se află locul potrivit pentru a se ridica prin practică la nivelul de Buddha?"

Maestrul său i-a răspuns: „Cerurile vaste nu deranjează norul care trece."

Cap. 29 – *Immo* (Un ceva anume)

Ce este *immo*? Acesta nu se poate exprima în cuvinte. Acesta „este acesta". Este esenţa Zenului şi a buddhismului. Este ceea ce există aici şi acum, însă e ceva care nu poate fi exprimat cu ajutorul limbajului. Este autenticul adevăr! Totalitatea sa nu poate fi înţeleasă folosind categoriile şi conceptele. El este zazen. Este *mushotoku* (non-profitul).

Cap. 30 – *Gyoji* (Istoria practicii cotidiene a marilor maeştri începând de la Buddha şi până la Maestrul Dogen).

Fiecare mare maestru a continuat practica zazenului cu mare energie şi minuţiozitate, fără să mănânce şi fără să doarmă, abandonând orice idee de egoism, abandonând orice profit.

Cap. 31 – *Kaiin Zanmai* (Poziţia palmelor în timpul zazenului)

Dacă ne aflăm într-o stare de mare concentrare în timpul zazenului, atunci toate valurile minţii noastre se pot opri. *Kai* înseamnă mare, apă. *In* este simbolul. *Zanmai* înseamnă adevărata concentrare.

Cap. 32 – *Juki* (Certificatul autentic de transmisiune) *vyakarana*.

Există numeroase feluri de transmisiune, însă următoarele opt sunt cele mai importante (după cum a spus Buddha în *Sutra Yaraku*):

1. Noi ne înţelegem pe noi înşine, însă ceilalţi nu înţeleg (angajarea pe Cale).
2. Toţi ceilalţi înţeleg, dar noi înşine nu ne înţelegem, suntem inconştienţi.
3. Noi, ca şi toţi ceilalţi, înţelegem.
4. Noi, ca şi toţi ceilalţi, nu înţelegem.
5. Înţelegem prezentul, dar nu înţelegem viitorul.
6. Înţelegem viitorul, dar nu înţelegem prezentul.
7. Înţelegem şi prezentul şi viitorul.
8. Nu înţelegem nici prezentul, nici viitorul.

Certificatul autentic al transmisiunii nu este ceva formal şi nu poate fi exprimat prin limbaj. El este universal: „De la sufletul meu la sufletul tău”, prin intermediul zazenului, *kesei*, al *shiho*-ului etc.

Cap. 33 – *Kannon* (Avalokitesvara)

„El nu are doar treizeci şi patru de mii de mâini şi de ochi; ochii şi mâinile sale sunt nelimitate; el mai are de asemenea suprema înţelepciune şi iubirea universală.”

Cap. 34 – *Arakan* (Idealul de Buddha din buddhismului Teravada).

Acesta doreşte să suprime orice dorinţă, să abandoneze întregul egoism. Fiind dincolo de orice experienţă, mintea acestuia constituie adevărata libertate. Nimeni nu-l poate întrece în privinţa puterilor sale supranaturale (*jindu*), a înţelepciunii sale, a zazenului său, a cuvintelor sale, a ajutorului său dat altora, a iluminării sale. Însă veritabilul *arakan* nu urmăreşte să devină

arakan, ci să continue să facă zazen, fără nici un scop.

Cap. 35 – *Haku Ju Shi* (Stejarul)

Un călugăr l-a întrebat pe Maestrul Joshu despre scopul vizitei lui Bodhidharma în China.

Maestrul a răspuns: „Un stejar în faţa porţii grădinii. – Vă rog, zise atunci călugărul, nu-mi răspundeţi dând exemplul unui fenomen.” Maestrul a repetat: „Un stejar în faţa porţii grădinii.”

Acest *koan* nu este propriu doar Maestrului Joshu, el este propriu tuturor Buddhaşilor. Un stejar în faţa porţii grădinii nu reprezintă doar un fenomen (o existenţă în lumea fenomenelor), el există de asemenea în propria sa primordialitate. Scopul vizitei lui Bodhidharma în China nu ţine doar de lumea fenomenelor, această vizită a existat de asemenea şi în mod originar, primordial. Şi stejarul are natura de Buddha.

Cap. 36 – *Komyo* (Iluminarea)

Universul reprezintă iluminarea noastră. Universul nu este altceva decât noi înşine şi mintea noastră, iar noi înşine nu suntem altceva decât însuşi universul. Aceasta este mintea de Buddha şi este iluminarea celor care fac zazen.

Cap. 37 – *Shin Jin Gakudo* (Atitudinea corpului şi a minţii necesare studierii Zenului).

Dacă doriţi să cunoaşteţi adevăratul buddhism sau adevăratul Zen, trebuie să îl cunoaşteţi nu doar prin intermediul minţii voastre, ci şi prin intermediul corpului vostru.

1. Cunoaşterea prin intermediul minţii.

Înseamnă cunoaşterea cu întreaga voastră minte. Ce este mintea voastră? Este muntele, râul,

pământul, soarele, luna şi stelele. Pământul poate deveni cer şi, de asemenea, cerul poate deveni pământ. Satori nu există, el este ceva care nu este nimic; el nu este nici bun, nici rău; el reprezintă condiţia normală a minţii voastre.

2. Cunoaşterea prin intermediul corpului.

Întregul univers este corpul vostru. Astfel, cu ajutorul corpului vostru voi puteţi practica zazen şi puteţi deveni puternici, stăpâni pe voi înşivă. Corpul vostru este întregul univers.

Cap. 38 – *Muchu Setsumu* (Explicarea „visului în vis”)

Dacă noi înţelegem că a vorbi când ne aflăm în vis înseamnă a ne îndoi atunci când ne aflăm în îndoială, atunci acesta este adevăratul Satori. Este acelaşi lucru cu a dobândi Satori atunci când deja suntem în Satori. Ca atare, *Muchu Setsumu* constituie adevărata predică a lui Buddha. Este chiar Buddha. Dacă nu visăm, atunci nu putem vorbi despre vis. Dacă nu suntem Buddha, nu putem vorbi despre Buddha. Acest lucru se mai poate exprima şi prin „adâncul adâncului” sau „capătul capătului”. Toţi Buddhaşii vorbesc despre visul în vis. A roti floarea între degete constituie de asemenea un vis în vis.

Este dat şi un exemplu, acela al balanţei. Dacă balanţa atârnă mai mult într-o parte decât în alta, atunci nu putem înţelege noţiunea de echilibru; dacă balanţa nu este dreaptă nu putem înţelege, dar dacă ea este dreaptă şi noi luăm bine aminte, atunci putem înţelege noţiunea de echilibru, şi avem această percepţie la nivelul inconştientului.

Universul este un vis. Buddha, toţi Buddhaşii şi maeştrii au căutat Satori şi au practicat cu scopul dobândirii lui inconştiente. Pentru că vis înseamnă inconştient.

Cap. 39 – *Dote* (A intra pe adevărata cale)

Noi trebuie să cercetăm calea pe care mergem timp de douăzeci sau treizeci de ani, şi doar aşa o vom putea înţelege.

Dacă facem zazen o scurtă perioadă de timp, Buddha nu ne ajută. Dar dacă facem zazen timp de zece ani sau mai mult, sau chiar douăzeci de ani, cu siguranţă că vom avea ajutorul lui Buddha.

Cap. 40 – *Gabyo* (Prăjitura de orez din tablou).

„Nu putem mânca prăjitura de orez pictată într-un tablou.” Noi trebuie să reflectăm la ceea ce suntem, să fim aidoma prăjiturii de orez.

Cap. 41 – *Zenki* (Fiecare clipă reprezintă o şansă importantă).

Suprema Cale a tuturor Buddhaşilor se află dincolo de toate fenomenele. O clipă a acestui prezent reprezintă toate lucrurile. De exemplu, dacă pilotăm un vas, noi suntem o parte a acestui vas, exact cum viaţa noastră ar fi acest vas. În acest mod, viaţa noastră este toate lucrurile, şi moartea noastră la fel.

Cap. 42 – *Tsuki* (Fiecare lucru reprezintă o şansă importantă).

O minte exprimă toate existenţele universului, şi toate existenţele universului exprimă mintea noastră. Este aidoma lunii care se roteşte şi ne urmează.

Cap. 43 – *Kuge* (Floarea *ku*-ului *sunyata*).

O floare îşi deschide cele cinci petale ale sale.

Acesta este un *koan*.

Ku nu este neantul sau vidul. Din *ku* se deschid toate lucrurile, toate fenomenele, precum petalele

acestei flori.

Cap. 44 – *Kobusshin* (Mintea străvechilor Buddhaşi şi a vechilor maeştri).

Toţi Buddhaşii şi marii maeştri sunt dincolo de timpuri străvechi sau moderne, şi sunt foarte respectuoşi în privinţa timpurilor străvechi şi moderne. Mintea veritabilă de Buddha exista mai înainte de naşterea lui Buddha.

Cap. 45 – *Bodaisatta Shishobo* (Cele patru reguli ale unui *Bodhisattva*).

A fi un Bodhisattva implică în mod necesar patru practici ce se referă la ceilalţi:

1. *Fuse*

Caritatea, non egoismul, devotamentul.

Acest lucru nu înseamnă doar a dărui altora, ci şi a nu avea dorinţe. Mai înseamnă de asemenea a da „fără profit". Numai intenţia profundă este importantă.

A dărui celor ce practică zazen este mult mai eficace decât a aduce ofrande statuii lui Buddha.

„O comoară devine o adevărată comoară acolo unde există caritate."

2. Aigo

A vorbi celorlalţi cu amabilitate şi blândeţe.

A fi plin de curtoazie în viaţa de zi cu zi.

Atunci când persoanele aud cuvintele de curtoazie în mod direct, ele sunt foarte fericite, iar dacă le spunem că acestea au fost rostite la adresa lor, în absenţa lor, acestea vor fi şi mai fericite.

3. Rigyo

A-i ajuta pe alţii.

Dacă noi suntem serviabili, fără a avea un scop personal în asta, mai târziu vom fi cu siguranţă răsplătiţi pentru asta.

4. Doji

A căuta cooperarea şi armonia cu ceilalţi, cu alte cuvinte, a nu se opune celorlalţi.

Cap. 46 – *Katto* (Complexitate, complicaţie).

Maestrul Nyojo, maestrul Maestrului Dogen, a spus: „*Uru ching shu ten uru*." Adevărul absolut devine complex. Dar ceea ce este complexitate, este de asemenea simplitate. „De la sufletul meu la sufletul tău" este ceva foarte complex, dar este de asemenea foarte simplu.

Cap. 47 – *Sangai Yuiissin* (Întregul univers se reduce la minte).

Nu există nici adevăr şi nici *Dharma* în afara minţii noastre. Tot ceea ce există în acest univers nu este altceva decât expresia minţii noastre.

Cap. 48 – *Sesshin Sessho* (Ceea ce ne învaţă mintea şi natura noastră).

Înseamnă sursa şi originalitatea buddhismului, înseamnă a descoperi viaţa în moarte.

Este o greşeală să credem că cea care evoluează este mintea noastră şi nu propria noastră natură, datorită faptului că mintea şi natura noastră proprie nu sunt separate.

Cap. 49 – *Butsudo* (Adevărata Cale de Buddha).

Mai înainte de Buddha Sakyamuni au existat şapte Buddha. De la Buddha la Bodhidharma au fost douăzeci şi opt de Buddhaşi. De la primul Buddha până la Eno, au fost patruzeci de Buddhaşi. De la Buddha Sakyamuni până la Eno

au fost treizeci şi trei de Buddhaşi. Adevărata Cale de Buddha este doar de la Buddha la Buddha, cu alte cuvinte, de la mintea de Buddha la mintea de Buddha. Nu există o sectă Zen. Dacă vorbim de o sectă Zen, atunci ne aflăm în eroare. Adevărata Cale de Buddha o constituie adevăratul buddhism. Doar zazenul este adevărata Cale de Buddha.

Cap. 50 – *Shoho Jisso* (Toate existenţele sunt adevărul).

Fiecare existenţă are forma sa, natura sa, corpul său, puterea sa, activitatea sa, originalitatea sa etc. *Jisso* înseamnă adevărata şi pura transmisiune de la Buddha la Buddha, adevărata şi pura transmisiune de la maestru la discipol.

Cap. 51 – *Mitsugo* (Cuvântul secret).

Buddha Sakyamuni a transmis adevăratul Zen lui Mahakasyapa prin cuvântul secret.

Transmisiunea de la Buddha Sakyamuni la Mahakasyapa este un cuvânt secret, şi numai Mahakasyapa i-a înţeles pe deplin semnificaţia.

Cap. 52 – *Bukkyo* (Adevărata Sutră a lui Buddha).

Fiecare mare maestru a înţeles profund ce este aceea o Sutră. Toţi maeştrii au considerat Sutrele, asemenea zazenului şi *kin-hin*-ului, ca fiind patria lor, corpul lor şi mintea lor, părinţii şi străbunii lor. Iar fiecare zi a vieţii lor a devenit o Sutră. Sutra trebuie să devină întregul univers.

Cap. 53 – *Mujo Seppo* (Libertatea exprimării).

Cuvântul marilor maeştri folosit pentru transmiterea învăţăturii lor trebuie să fie liber precum zborul păsării în văzduh. Buddha

Sakyamuni a spus că învăţătura tuturor Buddhaşilor trebuie să poarte amprenta libertăţii. La fel, nici eu nu pregătesc dinainte ce vreau să spun, adaptez totul la auditoriul din acel moment.

Un călugăr l-a întrebat pe Maestrul Jisai: „Ce este cu adevărat *mujo seppo*?" Maestrul i-a răspuns: „Nu trebuie să criticăm."

Cap. 54 – *Hossho* (Natura *Dharmei*).

Ho este *Dharma*. *Sho* este natura. Ca urmare *hossho* este natura *Dharmei*. Ea este identică naturii de Buddha (*bussho*). Noi o putem obţine prin practica zazenului, urmând învăţătura Sutrelor şi urmând adevăratul maestru.

Cap. 55 – *Dharani* (*Dharan*i în Sutrele sanscrite).

Aceasta este înţelepciunea supremă (*dharani samadhi*) şi semnifică de asemenea zazen, *kesa* sau *shobogenzo*.

A îndeplini ceremoniile, a celebra un oficiu pentru Buddha Sakyamuni, înseamnă a celebra pentru *dharani* şi pentru maestru, iar a face zazen şi a-l respecta pe maestrul vostru care v-a acordat ordinaţia, este acelaşi lucru cu a-l celebra pe Buddha.

Cap. 56 – *Senmen* (Faţa, în timpul dimineţii).

El explică în amănunţime metoda de a îngriji faţa, de a peria dinţii dimineaţa, de a se spăla într-un templu. (Unele mari dojo-uri au şi o sală de baie).

Îngrijirea feţei şi spălatul corpului nu servesc doar la a ne purifica faţa şi corpul, ci şi propria noastră minte. În legătură cu baia, este explicat şi modul de utilizare a parfumului pentru corp. Mai explică şi faptul că nu trebuie să risipim apa. În legătură cu faţa, este explicat modul de folosire a şervetului şi a periuţei de dinţi. Şi ne mai explică

faptul că noi trebuie să considerăm peria precum viaţa lui Buddha.

Fiecare călugăr Zen deţine întotdeauna următoarele şaisprezece obiecte necesare, şi nu doar în templu, ci şi când călătoreşte:

1. perie; 2. batistă de buzunar; 3. hârtie de toaletă; 4. trei *kese*; 5. o tărtăcuţă; 6. *zafu* şi *zagu* (pernă şi un covoraş pentru genunchi); 7. *shakujo* (un baston înalt); 8. o tămâietoare; 9. filtru pentru apă; 10. şervet; 11. cuţit; 12. silex (sau ceva de aprins focul); 13. brici pentru ras; 14. un scăunel pliant; 15. o Sutră importantă; 16. o mică statuetă reprezentându-l pe Buddha.

Toate acestea sunt scrise în sutra *Bonmo Bosatsu Kai*.

Cap. 57 – *Menju* (Întâlnire cu caracter privat dintre maestru şi discipol cu scopul iniţierii secrete). Carte secretă.

Menju este transmisiunea directă a secretului Zenului în cadrul unei reuniuni private secrete, care are loc în camera maestrului. Este o cutumă tradiţională în Zen, care începe cu iniţierea acordată lui Mahakasyapa de către Buddha Sakyamuni.

După ce Buddha Sakyamuni şi-a încheiat predica, a luat o floare şi a rotit-o încet între degete. Nimeni nu a înţeles acest gest, doar Mahakasyapa a surâs. Atunci Buddha a spus: „Aşadar, vă dau esenţa învăţăturii mele, adică *shobogenzo*, şi pe care i-o transmit lui Mahakasyapa.” Astfel s-au pus bazele acestei cutume a transmisiunii Zen. Audienţa secretă dintre maestru şi discipol constituie aceeaşi comunicare directă cu cea avută cu Buddha Sakyamuni. Maestrul Dogen a scris că, până şi un discipol care nu înţelege limba vorbită de maestru va putea primi această transmisiune, cu condiţia ca maestrul să aibă o consideraţie profundă faţă de

discipolul din faţa sa şi ca discipolul să aibă un respect şi o credinţă adâncă în maestrul său.

În acest mod are loc adevăratul *menju* tradiţional. Este acel „de la sufletul meu la sufletul tău."

Cap. 58 – *Zazengi* (Metoda zazenului).

Se explică metoda de practicare a zazenului, atitudinea minţii (*hishiryo*) din timpul zazenului şi modul de amplasare şi iluminare potrivite unui dojo. Se explică în mod particular importanţa posturii de zazen. Acest capitol este aproape identic cu o altă carte a sa, *Fukanzazengi*.

Cap. 59 – *Baige* (Floarea de prun).

Floarea bătrânului prun constituie simbolul Zenului. Ea reprezintă puritatea şi frumuseţea, iar parfumul ei este „pur, clar şi nobil", care apare după perioada zăpezilor, atunci când iarna îi face loc primăverii.

Maestrul Nyojo a spus: „O crenguţă cu flori roşii ce înfloresc pe bătrânul prun constituie, în inima zăpezii, un zâmbet al vântului de primăvară. Reprezintă chiar surâsul lui Buddha văzut de „ochii închişi".

Cap. 60 – *Jippo* (Zece carturi, toate carturile, zece părţi, toate părţile – Cele zece direcţii).

Chiar şi în vârful unui deget sunt incluse toate *jippo*. Putem găsi *jippo* şi în mintea noastră pură şi sinceră. Buddha Sakyamuni a spus că „nu există în *jippo* decât o singură *Dharma* veritabilă, şi că acest *jippo* intră într-o singură părticică din Buddha." Dacă vom înţelege în profunzime această părticică, atunci vom putea înţelege toate părţile.

Dragii mei discipoli! Vă rog să rezolvaţi acest *koan*: *jippo* este una dintre nările noastre.

Cap. 61 – *Kembutsu* (A vedea adevăratul Buddha).

Buddha Sakyamuni le-a zis discipolilor săi: „Dacă veţi putea înţelege că întreaga existenţă este informală, veţi putea vedea adevăratul Buddha.” Ca atare, întreaga existenţă şi toate fenomenele nu există decât în mintea noastră, sau în zazen. Aceasta este *shobogenzo*.

Cap. 62 – *Henzan* (Contactul cu adevăratul maestru).

Marea Cale a lui Buddha şi a maeştrilor Zen a fost întotdeauna cea de a căuta „cel mai înalt scop al vieţii” – adevărul, fiind în contact cu maestrul lor.

Marea Cale nu are nici o intrare, iar vastul cer nu are nici un drum. Veritabilul *hensan* este *shikantaza* (doar zazen) însă, câteodată, a contempla o floare sau un fir de iarbă este de asemenea *hensan*, pentru faptul că şi floarea şi firul de iarbă devin maestrul.

Cap. 63 – *Ganzei* (Globul ocular).

Acesta exprimă esenţa autentică a Zenului.

Vântul de toamnă este puritatea, iar luna este clară precum globul ocular. Şi la fel sunt munţii, fluviile şi oceanele. Acest *ganzei* nu este nici „eu” şi nici „ceilalţi”. Toţi Buddhaşii sunt florile ochilor.

Cap. 64 – *Kajo* (Viaţa noastră cotidiană).

Şi Buddha şi ceilalţi maeştri au avut grijă de vieţile lor cotidiene. Ei au descoperit adevărul

autentic în cadrul vieţii lor de toate zilele, fie că era atunci când beau ceai, sau când mâncau. A bea ceaiul sau a mânca devine zazen, aşa cum devine şi muntele cel mare. Maestrul Nyojo spunea: „Cine ar putea să bea ceaiul împreună cu Bodhidharma, mergând să-l servească într-o mare ospătărie?”

Cap. 65 – *Ryugin* (Cântecul dragonului).

Nişte practicanţi l-au întrebat pe maestrul lor: „Puteţi auzi cântecul dragonului în pădurea copacilor morţi?” Maestrul le-a răspuns: „Aş putea să aud răgetul leului într-o pădure de schelete.” Copacii morţi nu sunt morţi, scheletele nu sunt moarte. Adevăratul dragon poate auzi cântecul minunat al dragonului, adevăratul rege al leilor poate auzi formidabilul răget al leului de pe câmpia scheletelor. Ce este un „glob ocular” într-un schelet? (*koan*). Maestrul Dogen a explicat foarte amănunţit acest *koan*.

Cap. 66 – *Shunju* (Primăvara şi toamna).

Un discipol l-a întrebat pe Maestrul Tozan: „Dacă acum o să vină aici frigul sau căldura, cum o să putem fugi de ele?” Maestrul a răspuns: „De ce nu fugiţi undeva unde nu este nici frig, nici cald?” Discipolul a întrebat: „Unde se află acest loc unde nu este nici frig şi nici cald?” Maestrul a spus: „Vremea friguroasă va face călugărul să moară de frig; vremea călduroasă îl va face să moară de căldură.” Acesta este un *koan* foarte interesant. Maestrul Dogen l-a explicat pe îndelete, făcând minunate comentarii, şi a concluzionat aşa: „Locul în care nu este nici cald, nici frig, este calea Maestrului Tozan: zazenul.

Cap. 67 – *Soshisairaii* (De ce a mers Bodhidharma în China?”

Această întrebare constituie de asemenea un mare *koan* al unui mare maestru. În acest capitol,

Maestrul Dogen explică în detaliu această întrebare. Bineînţeles că nu prezintă viaţa lui Bodhidharma. Acest maestru i-a întrebat pe discipolii săi: „Imaginaţi-vă, vă rog, că cineva este agăţat de un copac deasupra unei prăpăstii, şi se ţine agăţat de o creangă doar cu dinţii. Nu se ţine cu mâinile de creangă, iar picioarele sale nu se sprijină pe nimic. Chiar în acel moment, prietenul său îl întreabă de undeva de deasupra copacului: „De ce a mers Bodhidharma în China?” Dacă i-ar răspunde prietenului său, atunci ar cădea în prăpastie şi ar muri. Dacă nu i-ar răspunde, atunci acest *koan* va rămâne fără soluţie. Şi atunci, ce ar trebui să facă acesta?

Un discipol mai isteţ a răspuns: „Prietenul ar trebui să-i pună întrebarea după ce o să reuşească să coboare.” Maestrul a surâs.

În acest capitol, Maestrul Dogen explică acest *koan*. Un adevărat *koan* nu poate să-şi găsească soluţia doar printr-o reflecţie logică, ci într-un angajament absolut care poate ajunge până la înfruntarea unei morţi iminente.

Cap. 68 – *Udonge* (Floarea de Ficus clomerata. În sanscrită *udumbara*).

Într-o zi, Buddha Sakyamuni, după ce a ţinut o predică în faţa unui număr de un milion de discipoli, a luat între degete o floare de Ficus clomerata, a rotit-o lent între degete şi apoi a zâmbit. Nimeni nu a înţeles. Numai Mahakasyapa a surâs. Atunci Buddha a zis: „Eu deţin esenţa *shobogenzo*-ului şi i-o dau lui Mahakasyapa.”

Maestrul Dogen scrie: „*Shobogenzo* şi *shikantaza* (zazen), adevăratul Satori; floarea este ochiul de Buddha.”

Maestrul Nyojo spune: „Floarea de piersic este deschisă de vântul de primăvară, iar apoi, vântul de primăvară o face să cadă. Chiar dacă vântului

de primăvara nu îi place floarea de piersic, aceasta, după ce a căzut, poate cunoaşte Satori.”

Cap. 69 – *Hotsu Mujoshin* (Trezirea minţii care înţelege impermanenţa).

Bodhidharma a spus că mintea cea mai elevată este aidoma lemnului sau pietrei. Această minte nu intră în categoriile de *u* (existenţă), *mu* (nimic), *ku* (vacuitate) sau *shiki* (fenomene) etc. Această minte constituie adevăratul *mujoshin*. Mintea aceasta, care este cea mai elevată, ne permite să ne separăm de familia noastră, să trăim în munţi, să practicăm buddhismul, să-l creăm pe Buddha, să construim turnul unui templu sau să citim o Sutră, să ţinem un discurs, sau să facem o vizită maestrului şi să practicăm zazen. Apoi, noi trebuie să ne gândim la moartea noastră. Chiar dacă toată apa mărilor s-ar epuiza, fundul ei totuşi va dăinui. Chiar şi după moarte karma noastră continuă un timp indefinit. Există o diferenţă între a ne conduce noi mintea, şi de a fi conduşi de ea. A începe să înţelegem mintea cea mai elevată, înseamnă s-o înţelegem în această manieră.

Cap. 70 – *Hotsu Bodaishin* (Dirijarea minţii către trezire).

Mintea este divizată în trei factori:

1. Citta. Aceasta este discriminarea, aprecierea, judecata.

2. Karita. Aceasta este mintea plantelor şi a copacilor.

3. Trita. Este esenţa concentrării conştiinţei.

În aceste trei forme, orientarea minţii către *bodhi* începe prin *citta*, însă *citta* nu este identică cu *bodhi*. Adevărata minte *bodhi* este aceea de a începe să ajutăm întreaga umanitate să obţină Satori, înaintea noastră. Bineînţeles că aceasta nu este o atitudine care ne vine în mod natural. Ea

înseamnă: a-i ajuta pe ceilalţi să devină Buddha, dar fără a urmări să devenim noi înşine Buddha. Această concepţie constituie esenţa buddhismului Mahayana, reprezintă originalitatea lui.

Cap. 71 – *Nyorai Zen Shin* (Corpul lui Buddha).

Ansamblul Sutrelor constituie corpul lui Buddha. Fie că acestea sunt citite, intonate, scrise sau explicate, recitarea Sutrelor înseamnă a-l pomeni pe Buddha, şi întregul univers face parte din corpul complet al lui Buddha. Este mult mai important să facem zazen decât să ne ocupăm de Sutre, pentru că dacă noi practicăm zazen, putem realiza corpul complet de Buddha, acum şi în acest loc.

Cap. 72 – *Zammai O Zammai* (Zazenul este regele *samadhi*-ului).

Doar zazenul ne permite să mergem dincolo de întregul univers; el este regele, este rangul cel mai de sus al minţii de Buddha. Doar această cale unică a zazenului ne permite să ajungem la secretul cel mai profund dintre secretele lui Buddha. De aceea toţi marii maeştri ai timpurilor trecute s-au dedicat în exclusivitate acestei practici a zazenului şi n-au făcut nimic altceva.

Trebuie să înţelegeţi că practica zazenului şi celelalte practici sunt două lumi extrem de diferite.

Maestrul Nyojo spunea că Zenul nu este nimic altceva decât *shikantaza*, şi că nu este necesar să ardem esenţe parfumate, să ne prosternăm şi să ne adresăm lui Buddha, în tăcere, sau să citim Sutre. Începând din vremea lui Bodhidharma sau a lui Eno, adică acum patru sau cinci sute de ani, „doar maestrul meu Nyojo a practicat adevăratul Zen ‚adâncind ochiul de Buddha'. De atunci nu au mai fost alţii în China. Doar maestrul meu Nyojo a putut înţelege că singur zazenul constituie esenţa

buddhismului şi că veritabilul buddhism înseamnă doar zazen. Ca atare, zazenul minţii şi zazenul corpului nu sunt diferite. Noi trebuie să ştim că nu există separaţie, nu există dualitate între ele, că ele nu sunt decât unul şi acelaşi lucru. Zazenul este regele cel mare al universului. Până ce Bodhidharma nu a mers în China, nimeni în această ţară nu cunoştea zazenul. Zazenul este cel mai mare rege al universului."

Cap. 73 – *Sanjushichihon Bodai Bumpo* (Cele treizeci şi şapte de căi ale înţelepciunii).

În general, în buddhism, practicile sunt împărţite în treizeci şi şapte de categorii. Este *koan*-ul lui Buddha.

1.4 *nenjo*; 2. 4 *shogon*; 3. 4 *nyoisoku*; 4. 5 *kon*; 5. *5 riki;* 6. 7 *kaku bun*; 7. 8 *sho do bun*.

1.4 *nenjo* care constau în a considera corpul ca fiind impur.

2.4 *shogon* sau *catvari-sanyak prahanani* – ceea ce înseamnă a face binele şi a evita răul.

3.4 *nyoisoku*. Reprezintă cele patru feluri de meditaţie.

4.5 *kon.* Sunt cele cinci simţuri, văzul, auzul, mirosul, gustul şi tactul.

5.5 *riki,* care sunt: *shin* – credinţa; *shojin* – perseverenţa efortului; *nen* – gândirea dreaptă; *jo* – concentrarea; *e* – înţelepciunea.

6.7 *kaku bun* sau *sapta sambodhi angani*: acestea reprezintă cele şapte feluri de înţelepciune care ne permit să înţelegem ceea ce este just sau eronat, bun sau rău.

7.8 *sho do bun* sau *aryad tanga marga*: 1. viziunea justă; 2. meditaţia sau gândirea justă; vorbirea justă; 4. acţiunea justă; 5. mijloacele de existenţă sau viaţa justă; 6. efortul just; 7. atenţia justă; 8. concentrarea justă.

Maestrul Dogen a explicat aceste 37 de feluri de practică mai în amănunţime în comentariile sale la

buddhismul Teravada. Astfel, cele 37 de feluri de practică au devenit 1369 feluri de practică. Iar la sfârşit a arătat că toate aceste practici devin complete prin zazen.

Cap. 74 – *Temporin* (Răspândirea buddhismului).

Reprezintă predica lui Buddha – în sanscrită este *Charmapradaksina*. Acest capitol conţine toate Sutrele constituind predicile lui Buddha, toate predicile fiind condensate, sensul lor mai profund regăsindu-se în *Shobogenzo*; *Shobogenzo* reprezintă esenţa predicilor lui Buddha. Iar acesta se rezumă la practica zazenului.

Cap. 75 – *Jisho Zammai* (*Samadhi*-ul trezirii prin propriul sine).

Adevăratul Satori se realizează în mod inconştient. Dacă suntem conştienţi de el, acesta nu este adevăratul Satori. Trebuie să înţelegem că totalitatea Sutrelor nu este altceva decât Sutra zazenului şi Sutra *kesei*. Putem foarte bine să urmăm Sutrele, să urmăm maestrul, însă acest lucru nu înseamnă că trebuie să înţelegem la nivel intelectual, pentru că astfel ar însemna să ne urmăm pe noi înşine. Trebuie să ne instruim întotdeauna practicând cu un maestru adevărat. Cu ajutorul unui maestru adevărat noi vom putea obţine adevăratul Satori. Dogmatismul reprezintă cea mai mare dintre erori. *Jisho Zammai* înseamnă că noi nu trebuie să depindem, să ne bazăm pe alţii, ci că trebuie să dobândim Satori prin noi înşine. Noi singuri putem înţelege, nu ceilalţi înţeleg în locul nostru. Satori este practica zazenului, doar ea. Fără zazen nu vom putea obţine Satori.

Jisho Zammai semnifică practica zazenului.

Maestrul Dogen, în volumul *Bendowa*, a explicat *jijuyu zanmai* ca fiind adevărata libertate a minţii.

Cap. 76 – *Dai Shugyo* (Marea practică).

Conţine explicaţia referitoare la renaştere, ilustrată prin legenda vulpii, citată de Maestrul Hyakujo.

Dacă dorim să punem capăt karmei noastre rele sau renaşterii, trebuie să primim ordinaţia de Bodhisattva*,* sau să primim marea ordinaţie de călugăr. Dacă primiţi ordinaţia, atunci karma voastră rea sau renaşterea voastră vor fi mai bune. Însă, dacă doriţi să primiţi adevărata ordinaţie, atunci trebuie să aveţi o mare practică de zazen.

Cap. 77 – *Koku* (Universul, cerul).

Ku (*sunyata*, spaţiul vid, aerul, cerul, universul) nu constituie doar filozofia celor 20 de feluri de *ku*, ci reprezintă filozofia celor 84.000 de feluri de *ku*.

Învăţătura referitoare la *ku* trebuie să fie universală, unde universal înseamnă *shobogenzo*.

Un maestru l-a întrebat pe unul dintre discipolii săi: „Puteţi să apucaţi vidul? – Da, a răspuns discipolul, poate că pot să-l apuc. – Şi cum o să-l prinzi?” Discipolul a făcut gestul de a-l prinde în pumn. Atunci maestrul a remarcat: „Nu înţelegeţi ce înseamnă a apuca vidul. – Şi atunci cum trebuie să facem? a întrebat discipolul. Atunci maestrul i-a apucat dintr-o dată nasul şi a tras de el. „Mă doare, mă doare, vă implor să nu mă luaţi în râs!”

Aşa cum arată acest exemplu, *koku* este toate lucrurile; toate fenomenele sunt *koku.* Vidul nu este doar „nimic”, el este tot ceea ce există. (Prin faptul că maestrul a apucat nasul discipolului său acesta i-a strigat discipolului său: „Dragul meu

discipol, te implor găseşte răspunsul la *koan*-ul meu: *koku* reprezintă esenţa lui *shobogenzo*.")

Cap. 78 – *Hu* (Bolul călugărului – în sanscrită: *patra*).

Înainte de Buddha Sakyamuni au existat şapte Buddhaşi care au transmis *hu*-ul. De la Buddha Sakyamuni până la Bodhidharma au fost douăzeci şi opt de generaţii care l-au transmis la rândul lor. De la Bodhidharma la Maestrul Eno, trecând prin linia Maestrului Eka, au fost şase generaţii, şi aşa mai departe...

El este *shobogenzo*. El este acelaşi lucru cu *kesa*.

Adevărata *kesa* şi *hu*-ul nu sunt doar nişte obiecte materiale, aşa cum sunt focul sau lemnul, ci ele reprezintă mintea de Buddha, sunt *shobogenzo*.

Cap. 79 – *Ango* (*Sesshin* – în sanscrită: *vassa*).

Perioadă ce începe de la 15 aprilie şi până la 15 iulie (trei luni, adică nouăzeci de zile ale perioadei estivale).

Din vremea lui Buddha Sakyamuni până la Maestrul Dogen s-au scurs 2194 de ani. Tot acest timp reprezintă un *ango*.

Acest capitol explică metoda, principiul şi modalitatea de a ţine un *ango* (o sesiune de practică). În timpul acestei perioade, călugării nu trebuie să iasă din templu sau din dojo. Ei trebuie să continue să practice zazen. *Ango*-ul reprezintă mintea, corpul şi ochiul de Buddha.

Cap. 80 – *Tashintsu* (A înţelege gândurile altora şi destinul acestora – în sanscrită: *paracitta jnana*).

Tashintsu nu poate fi obţinut fără practicarea zazenului. Dacă practicăm zazen şi dacă ne

înţelegem în profunzime mintea proprie, atunci vom putea înţelege mintea altor persoane, atitudinea lor interioară, gândurile lor actuale şi destinul acestora.

Cap. 81 – *Osakusendaba* (Intuiţia justă).

Sendaba, intuiţia, nu are nevoie să i se numească lucrurile în mod explicit. De exemplu, *sendaba* poate fi: 1. sarea; 2. un pahar; 3. apa; 4. calul.

Toate aceste patru obiecte au acelaşi nume, *sendaba*. Astfel, atunci când regele doreşte să-şi spele faţa, el strigă *sendaba*, iar servitoarea inteligentă îi va aduce imediat apa. Dacă regele doreşte să mănânce, dacă strigă *sendaba*, servitoarea isteaţă îi va aduce sarea, dacă el va dori să iasă din casă pentru a se destinde, servitoarea abilă îi va aduce calul... Aşadar, servitoarea inteligentă înţelege cuvântul secret al regelui, datorită faptului că ea are o intuiţie justă.

Ca atare intuiţia maestrului se transmite direct discipolului, în secret.

Cap. 82 – *Ju Kuin Mon* (Sfaturi pentru bucătărie).

Acest capitol explică foarte în amănunţime regulile ce trebuie respectate în bucătăria unui templu Zen. Capitolul este alcătuit din mai multe paragrafe. De exemplu: trebuie să avem respect chiar şi faţă de un bob de orez, o picătură de apă, o simplă legumă. Nu trebuie să folosim cu brutalitate ustensilele din bucătărie.

Maestrul Dogen a scris de asemenea şi o altă carte intitulată: „*Regulile pentru superiorul bucătăriei dintr-un templu Zen*”.

Cap. 83 – *Shukke* (Pentru a deveni călugăr.)

În limba japoneză, *shukke* înseamnă a fi separat de familia proprie.

Dacă vrem să parcurgem rapid calea de Buddha, atunci trebuie să devenim călugări, să primim ordinaţia. La început, Mahakasyapa, care dorea să devină un discipol adevărat şi călugăr al lui Buddha Sakyamuni, a mers la acesta pentru a-i face o vizită. Buddha i-a spus: „O! Mahakasyapa, fii binevenit! Fii binevenit!” După aceea şi-a ras capul, părul i-a căzut pe pământ şi a primit *kesa.* Aceasta a fost prima ordinaţie.

Atunci când o persoană doreşte să devină călugăr, trebuie să-şi taie părul, să-şi coasă o nouă *kesa* şi să facă tot ce este posibil ca aceasta să fie impecabil de curată.

Maestrul Dogen a spus: „Există trei feluri de călugări (*shukke*):

1. călugărul „cu robă”;
2. călugărul „în spirit”, ceea ce este mai bine decât precedentul;
3. călugărul „cu robă şi cu spirit”, ceea ce este şi mai bine.

Călugărul care a fost confirmat nu este preocupat decât de zazen. În zilele noastre, călugărul „în spirit” este cel care, datorită ocupaţiei sale nu poate să îmbrace roba. Lucrul cel mai important pentru un călugăr este practica zazenului şi căutarea căii interioare.

Cap. 84 – *Sanji Go* (Karma a trei generaţii).

1. Karma din viaţa actuală.
2. Karma din viaţa viitoare.
3. Karmele ce urmează una după alta, etern.

Exemplu de karma conducătoare la o viaţă actuală: Odată, într-o seară de iarnă, un tăietor de lemne se rătăcise în zăpada abundentă a muntelui. Aflându-se pe punctul de a muri de frig, un urs

uriaş s-a apropiat de el. Omul s-a speriat de acel urs, însă acesta i-a spus că nu trebuie să-i fie teamă. Apoi ursul l-a luat şi l-a dus într-o grotă şi, ţinându-l în braţe, l-a încălzit, dându-i apoi să mănânce şi nişte fructe. După şapte zile, tăietorul de lemne s-a putut întoarce pe munte, iar în drumul spre casă l-a întâlnit pe un vânător. Vânătorul l-a întrebat:

„Aţi văzut animale pe aici? – Da, am văzut un urs uriaş." Apoi vânătorul i-a zis: „Dacă ai să mă ajuţi să găsesc acest urs, am să-ţi dau jumătate din carnea lui." Merseră atunci înapoi în munte şi omorâră ursul. Când fu ca tăietorul de lemne să-şi ia partea, dintr-o dată ambele braţe i se desfăcură din umeri şi îi căzură la pământ. Atunci el îi povesti vânătorului ce se întâmplase şi merseră împreună să vadă un maestru Zen care se afla într-un templu. Maestrul, după ce îşi termină zazenul, spuse: „Acest urs nu era un animal, ci un mare Bodhisattva care şi-a luat acea formă a corpului, şi care v-a arătat ce este o karmă rea."

Astfel, karma cea rea se continuă timp îndelungat. Însă, dacă oamenii se căiesc şi dacă fac zazen, karma lor rea descreşte sau ia sfârşit, iar karma cea bună creşte din ce în ce mai mult.

Cap. 85 – *Shime* (Cei patru cai).

Nagarjuna spune că învăţătura unui mare maestru este aceea de a da exact ceea ce trebuie, astfel încât să-i permită discipolului să intre în cursă, aidoma unui bun cal de curse, care ţâşneşte rapid doar la vederea umbrei biciului. Există patru feluri de cai: cel care, pentru a ţâşni rapid nu are nevoie decât să vadă umbra de la bici; cel care ţâşneşte doar când biciul îi şterge uşor pielea; cel care aleargă doar când simte lovitura biciului pe corpul său; cel care aleargă doar când simte biciul până la os (*Sutra Agama*).

Maestrul Dogen a arătat că Buddha şi marii Maeştri sunt ca nişte buni surugii. Există cai ce pot alerga o mie de mile într-o zi fără să fie nevoie să li se dea vreo lovitură de bici. Marii maeştri trebuie să descopere discipoli care să înţeleagă rapid, fără să fie necesară folosirea „biciului". Ei trebuie să poată să îi dirijeze şi să îi conducă pe discipolii răi atât de bine, încât să nu fie necesară folosirea „biciului".

Adevăratul maestru trebuie să facă în aşa fel încât discipolilor săi să le nu fie teamă de bătrâneţe, boală sau moarte. Bătrâneţea, boala şi moartea constituie elemente care, pe calea către Satori, pot contribui la producerea unei karme bune.

Cap. 86 – *Shukke Kudoku* (Meritele de a fi călugăr).

Nagarjuna a spus: „Este posibil să obţinem o apropiere de Nirvana chiar şi numai prin primirea ordinaţiei de la primul nivel (de Bodhisattva). Dar este destul de greu, deoarece obligaţiile cotidiene ale lumii exterioare nu ne permit să ne concentrăm asupra practicii zazenului. Dar dacă devenim călugări, atunci este foarte uşor. Acest nivel ne permite să ne retragem în pădure pentru a face zazen, şi astfel ne putem concentra. Această fericire o depăşeşte pe cea a paradisului. Cei care aspiră la onoruri şi la bani vor fi urmăriţi până la moarte de aceste dorinţe ale lor. Roba neagră şi capul ras al călugărulu constituie adevărata libertate. Astfel, devenind călugăr, calea Satori-ului sau Nirvana devine foarte uşoară, iar efectul acestui act este infinit şi etern."

Pe vremea lui Buddha trăia o tânără dansatoare care avea o karmă rea. Într-o zi, pe când dansa, a înşfăcat *kesa* unei călugăriţe şi a îmbrăcat-o. Atunci, karma sa s-a schimbat, a devenit

călugăriţă, şi în cele din urmă o mare discipolă a lui Buddha, un *arakan*.

Un om beat a intrat în camera frumos mirositoare în care se afla Buddha; acesta i-a ras capul şi i-a dat o *kesa*. Când omul s-a trezit din beţie, a fost foarte surprins şi a luat-o la sănătoasă, însă mai târziu s-a întors. Şi el a devenit în cele din urmă un *arakan*.

Şi Buddha Sakyamuni, atunci când a fost prinţ, a părăsit palatul în miez de noapte şi şi-a tăiat părul, ajungând în munte. Un zeu a coborât atunci din ceruri, i-a ras capul şi i-a dat o *kesa*. Aceasta constituie originea ordinaţiei monastice. Sub aceste fericite auspicii s-a derulat apoi o întreagă viaţă de mare succes, şi asta pentru o întreagă eternitate.

Cap. 87 – *Kuyo Shobutsu* (A face o ceremonie în onoarea tuturor Buddhaşilor şi maeştrilor – în sanscrită: *pujala*).

Dacă facem o ceremonie (*kuyo*) în onoarea tuturor Buddhaşilor şi maeştrilor din timpurile trecute, şi le urmăm buna lor învăţătură, ca urmare a puterii lor putem şi noi să devenim Buddha.

Voi nu trebuie să spuneţi că sunteţi săraci, pentru că dacă aţi fi, atunci nu aţi face un *kuyo*.

Chiar dacă v-aţi vinde corpul şi sângele, dacă veţi face un *kuyo*, atunci karma voastră se va schimba cu siguranţă, şi veţi putea deveni un adevărat Buddha.

„Bănuţul unei sărmane văduve valorează mai mult decât zece mii de lumânări ale unui bogătaş.”

Există zece tipuri de *kuyo*:

1. Shin kuyo: kuyo făcut în onoarea corpului unui Buddha sau al unui maestru.

2. Shiddai kuyo: kuyo făcut la monumentul sau la *suttoba* acestora.

3. Genzen kuyo: kuyo făcut în onoarea corpului şi a monumentului.

4. Fugenzen kuyo: kuyo făcut în orice alt loc, dar cu gândul la acel Buddha, sau la acel maestru. Este mai eficace decât celelalte trei.

5. Jisa kuyo: kuyo făcut în noi înşine, în onoarea lui Buddha sau a maestrului.

6. Tasa kuyo: kuyo făcut cu scopul de a incita celelalte persoane să-l facă.

7. Zaimotsu kuyo: kuyo făcut cu ajutorul obiectelor. Aceste obiecte sunt de trei feluri: roba (*kesa* sau veşmintele), hrana, esenţele parfumate, florile şi orice alte lucruri utile.

8. Sho kuyo: kuyo făcut cu un scop spiritual:

— în spirit, prin recitarea Sutrelor;

— prin pura credinţă.

9. Muzen kuyo:

— să nu faci greşeli sau rău;

— să nu doreşti lucrurile materiale, banii şi onorurile;

10. Shi sho do kuyo:

— să organizezi conferinţe pentru adevăraţii maeştri:

— să ajuţi financiar adevăraţii maeştri pentru conferinţele lor;

— să practici zazen cu un maestru adevărat.

Maestrul Eno când era tânăr lucra în bucătăria dojo-ului. Această activitate a devenit pentru el un mare *kuyo*, şi astfel a devenit un mare maestru.

Cap. 88 – *Kie Bupposo-bo* (a se consacra celor trei comori: Buddha, Dharma, Sangha – în sanscrită: *triratna*).

Dacă dorim să devenim fiul lui Buddha, adevăratul său discipol, noi trebuie să respectăm *triratna* şi să ne consacrăm acesteia.

Există trei feluri de *triratna*:

1. Triratna cosmică:

Universul fiind considerat precum o *triratna*, înseamnă că totul este interdependent şi că fiecare obiect are propria sa valoare, soarele, luna, stelele, râurile, munţii, plantele, copacii, animalele: toate sunt animate de o viaţă comună, viaţa de Buddha circulă prin toate. Maestrul Dogen a spus că aceasta este *shojo riku kore hobo*, ceea ce înseamnă „puritatea comorii Dharmei, sau absenţa oricărei pete a acesteia.” Maestrul Dogen spune de asemenea că aceasta este *wago kudoku kore sobo*, ceea ce semnifică „asocierea frăţească din cadrul comorii Dharmei.”

2. Triratna istorică:

Buddha istoric este Sakyamuni, care s-a născut la Lumbini. El şi-a abandonat familia la vârsta de douăzeci şi nouă de ani şi a devenit Buddha la vârsta de treizeci şi cinci de ani. A intrat în *Parinirvana* la optzeci de ani. Un alt nume al său este Gautama. Sangha istorică este comunitatea discipolilor săi, printre care se află renumiţii Sariputra, Maugdaliana, Mahakasyapa, Ananda şi alţii.

3. Forma perfectă de *triratna* trebuie să se realizeze:

Lui Buddha istoric i-au succedat maeştri şi discipoli, a căror linie a continuat până în zilele noastre; acesta este modul în care Dharma a fost transmisă, şi modul în care aceasta trebuie să se dezvolte până când cele zece regiuni vor deveni Pământul Pur, sau forma perfectă de *triratna*. Şi atunci toţi oamenii pământului se vor putea bucura de fericire şi de o viaţă lungă şi fericită.

În această formă perfectă, Buddha va fi esenţa tuturor Buddhaşilor, Bodhisattvaşilor, zeităţilor şi a celor care îi urmează; Dharma va fi inteligenţa universului, iar Sangha, comunitatea călugărilor, a călugăriţelor, a adepţilor, bărbaţi şi femei, şi a altor discipoli ai *triratnei*.

Cap. 89 – *Shinjin Inga* (A crede profund în karma).

Este o mare greşeală să se creadă că karma nu continuă. Dacă există o cauză, atunci există efecte. După moartea corpului nostru, conştiinţa nu va continua să rămână, însă cu siguranţă că efectul acţiunii făcute va continua multă vreme după aceea. Karma este rezultatul acţiunilor făcute de corpul nostru, rezultatul a ceea ce am zis şi făcut în mod conştient.

Nu este bine să ne temem de ideea karmei. Dacă facem zazen, *kuyo*, *sanbo*, *kye sanbo*, karma noastră rea cu siguranţă se va diminua, sau chiar se va sfârşi, sau chiar va deveni o karmă bună. Este nevoie să înţelegem şi să ne cunoaştem karma.

Cap. 90 – *Shizen Biku* (Călugărul care credea că în Zen există patru niveluri de Satori).

Este o greşeală să se creadă că în Zen se poate obţine Satori în mod gradual. Acest mod de gândire nu este propriu unui adevărat călugăr.

Un discipol al lui Buddha credea că în Zen există patru feluri de Satori: acesta a devenit arogant şi nu a mai practicat zazen. El a spus că a dobândit primul nivel al Satori-ului, *sudaon*, apoi pe cel de-al doilea, *shidagon,* apoi Satori-ul *anagon*, şi în cele din urmă, Satori-ul *arakan*. În zazen Satori-ul nu se obţine treptat, pe niveluri.

De ce a făcut călugărul aceste greşeli?

1. Pentru că el nu înţelesese încă ce este adevăratul Satori; pentru că nu mergea în vizită la maestru; pentru că nu avea nici un contact cu acesta, pentru că făcea zazen singur în pădure. Ca atare, nu putea înţelege învăţătura lui Buddha. El a devenit dogmatic şi arogant.

2. El se înşela pentru că socotea că *sudaon* constituia primul nivel al Satori-ului, *shidagon*, cel de-al doilea, *anagon*, cel de-al treilea, şi *arakan*, al patrulea. El nu putea înţelege fără să aibă un maestru.

3. El avea prea multă încredere în el însuşi şi se credea foarte avansat din cauza lecturilor sale, din cauza a ceea ce aflase de la amicii săi prea puţin cunoscători, şi de asemenea pentru că scopul său era acela de a dobândi Satori. El făcea zazen de unul singur, neavând nici un contact cu maestrul, iar a continua zazen de unul singur, fără un maestru, este periculos.

Cap. 91 – *Yuibutsu Yobutsu* (De la Buddha la Buddha).

Adevăratul Satori nu poate fi conştientizat. Oamenii obişnuiţi nu pot înţelege adevăratul Zen sau adevăratul buddhism. Trebuie să devenim precum un Buddha, să gândim precum un Buddha.

Dacă voi credeţi că aţi dobândit adevăratul Satori, atunci înseamnă că nu îl aveţi. Adevăratul

Satori este un ajutor care vă este dat vouă datorită forţei Satori-ului tuturor Buddhaşilor şi maeştrilor.

Dacă nu aveţi nici o îndoială, atunci gândiţi că nu este necesară dobândirea Satori-ului. Dacă înţelegeţi că obţinerea Satori-ului nu este necesară, înseamnă că aveţi deja adevăratul Satori.

A fi Buddha înseamnă a nu avea nici un fel de dorinţă, a nu avea nici un scop. Buddha semnifică „adevărata libertate". Această stare a minţii este denumită *samyak sambodhi*. Este o stare naturală, inconştientă, care nu are nimic artificial în ea.

Primăvara este în mod natural primăvară,
Toamna este în mod natural toamnă,
Floarea este în mod natural floare,
Luna este în mod natural lună,
Muntele este în mod natural munte,
Râul este în mod natural râu,
La fel este adevărata libertate.

La fel şi corpul nostru este, de asemenea, ceea ce noi am desemnat ca fiind adevăr; corpul nostru este adevărat, este natural, el este întregul univers, este acelaşi cu munţii, râurile, luna, zăpada, florile.

A fi arogant nu este ceva bun, este lucrul cel mai rău. Noi trebuie să ne abandonăm ego-ul şi personalitatea. Noi trebuie să ne armonizăm cu cei care au un destin nefast (Demonii, Satana). Noi trebuie să ne udăm în ploaie şi ceaţă, aşa cum este natural.

Noi trebuie să ne urmăm destinul împreună cu munţii, râurile, plantele şi copacii. Cerurile, infernul şi toate existenţele nu sunt decât unul şi acelaşi lucru.

Cap. 92 – *Shoji* (Viaţa şi moartea).

Atunci când uităm totul şi abandonăm totul, corp şi suflet pentru a intra în tărâmul lui Buddha, doar prin puterea sa, prin influenţa sa, fără ca noi să acţionăm prin propria noastră minte, noi putem

să abandonăm viaţa şi moartea, şi putem deveni Buddha.

(Acest capitol este tradus în întregime în acest volum.)

Cap. 93 – *Do Shin* (Mintea care caută Calea lui Buddha).

Do este *bodhi*, „înţelepciunea supremă”, înţelepciunea totală, Calea Zen. *Shin* este mintea; *do shin* este mintea care caută înţelepciunea lui Buddha. Acest lucru înseamnă a continua să practicăm zazen. Aceasta e mintea care este puternică şi viguroasă, care nu se schimbă până la moarte; mintea care nu se lasă influenţată de alţii. Este mintea ce are credinţă absolută în Buddha şi în maeştri.

Cap. 94 – *Ju Kai* (Pentru a obţine ordinaţia).

Atunci când o persoană doreşte să primească ordinaţia, trebuie să pregătească trei *kese*, să aibă un bol de călugăr şi veşminte noi. Dacă nu are veşminte noi, atunci trebuie să le spele foarte bine pe cele vechi. Pentru ordinaţi nu trebuie să împrumute veşmintele de la alte persoane. Adevărata transmisiune continuă începând de la Buddha, „de la sufletul meu la sufletul tău”. Dacă nu primim ordinaţia, atunci nu suntem copiii lui Buddha.

Există mai multe *kai*-uri (*sila*), preceptele, morala. *Kai*-urile sunt clasate în grupuri de 5, 8, 10, 48, cu 3 *ju jo kai* şi 250 de *kai* pentru călugări.

Iată *kai*-urile mai importante:

Ju zen kai:

1. să nu faci rău,
2. să faci bine,
3. să-i ajuţi pe alţii,

Cele zece *kai* pentru un Bodhisattva sunt:

1. să nu ucizi,
2. să nu furi,
3. să limitezi raporturile sexuale,
4. să nu foloseşti cuvinte grosolane, inutile şi mincinoase,
5. să nu foloseşti nimic din ceea ce tulbură mintea,
6. să nu bârfeşti,
7. să nu fii vanitos,
8. să nu fii furios,
9. să nu fii avar,
10. să nu vorbeşti de rău pe Buddha, Dharma sau Sangha.

Aceste *kai*-uri sunt cele pe care trebuie să le respecte un Bodhisattva; în buddhismul Teravada acestea sunt ţinute la foarte mare preţ. Călugării trebuie să respecte 250, iar călugăriţele 500; în comun ei au 48.

În viaţa noastră de zi cu zi noi facem 10000 de acţiuni şi fiecare dintre acestea trebuie controlată prin intermediul acestor *kai*-uri.

Însă Bodhidharma a spus: „Adevăratul *kai* este cel de a înţelege natura de Buddha."

În practica zazenului sunt incluse toate *kai*-urile. Practica zazenului reprezintă *kai*-ul cel mai elevat: practica zazenului echilibrează dorinţele în mod natural.

Cap. 95 – *Hachi Dainin Kaku* (Cele opt Satori-uri ale marelui om).

1. Shoyoku: a diminua dorinţele.

2. Chisoku: a nu fi nemulţumit, a fi satisfăcut, a nu avea o minte meschină, săracă, ci una bogată.

3. Onri: a se izola complet de oameni, însă fără o separare

psihologică.
4. Shojin: a se concentra doar asupra unui singur lucru, şi a se dedica.
5. Fumonen: a avea o voinţă puternică, fără iluzii.
6. Zenjo: a calma mintea prin intermediul zazenului.
7. Chie: a căuta înţelepciunea şi nu cunoaşterea intelectuală.
8. Fukeron: a opri discuţiile inutile, a păstra tăcerea.

(Acest capitol este în întregime tradus în această carte).

IV. SHOBOGENZO SHOJI

CAPITOLUL 92

Viaţă şi moarte

Acest capitol a fost ţinut secret pentru foarte multă vreme. Numai discipolilor adevăraţi le era permis accesul la el, în camera maestrului. Nu este un capitol foarte lung, dar este unul foarte important. El a fost scris cu scopul de a descrie atitudinea minţii din timpul zazenului.

Paragrafului care urmează trebuie să i se acorde o atenţie deosebită[34]:

„Când, pentru a intra în casa lui Buddha, uităm totul şi abandonăm totul, şi corp şi minte, în mod automat şi natural putem abandona viaţa şi moartea, şi putem, în mod inconştient, să devenim Buddha, fără să fie nevoie să acţionăm noi înşine prin mintea noastră. Eu sper ca nimeni să nu rămână fixat în mintea proprie. Dacă vrem să devenim Buddha, atunci noi vom găsi calea: aceasta este cea de a nu face rău, de a nu fi ataşat de viaţă şi de moarte, de a iubi toată omenirea, de a-i respecta pe cei superiori nouă, de a avea compasiune pentru cei inferiori, de a nu face rău niciunei existenţe, de a nu dori, de a nu gândi, de a nu fi anxioşi.

„A fi astfel înseamnă a fi Buddha. Nu există un Buddha de căutat în altă parte, şi aceasta este *Shobogenzo shoji*."

„Maestrul Kassan şi Maestrul Josan spun:

Dacă Buddha ar fi în viaţă şi în moarte, atunci noi nu am fi putut avea idee despre sfârşitul acestora. Dacă Buddha nu ar fi în viaţă şi în moarte, atunci viaţa şi moartea nu ar constitui pentru noi o enigmă."

„Dacă dorim să părăsim ciclul vieţii şi al morţii, atunci trebuie să înţelegem aceste fraze în

profunzime. Să nu-l găsim pe Buddha în viaţă şi în moarte este la fel de imposibil cu a face să meargă o barcă spre sud atunci când este întoarsă către nord, sau a vedea Steaua Polară privind către sud. Noi trebuie să înţelegem că viaţa şi moartea sunt Nirvana, şi că nu trebuie să dorim să evadăm din viaţă sau din moarte, sau să dorim Nirvana. Şi, dacă vom face aşa, atunci vom înceta să ne mai frământăm din această cauză.

„Este o greşeală să credem că viaţa provine din moarte, şi că moartea vine de la viaţă.

„O existenţă durează puţin, însă ea a existat şi va exista. De aceea în buddhism se spune că viaţa nu este viaţa; şi se mai spune că ceea ce este muritor a fost aşa şi va fi aşa, şi că ceea ce este muritor este nemuritor. Aceasta înseamnă că, atâta vreme cât suntem vii, trebuie să servim viaţa, să ne concentrăm asupra vieţii, şi că atunci când suntem morţi, trebuie să servim moartea, să ne concentrăm asupra morţii.

„Nu serveşte la nimic să vrem să trăim, sau să detestăm moartea, vrând să fugim de ea."

(Notă: acest lucru înseamnă că trebuie să trăim în momentul prezent: atunci când trăim, trăim; atunci când murim, murim.)

„Această viaţă şi această moarte reprezintă adevărata viaţă a unui Buddha. Dacă le detestăm sau dacă vrem să fugim de ele înseamnă că pierdem de fapt adevărata viaţă de Buddha. Dar şi a rămâne fixaţi sau a ne ataşa de acestea înseamnă pierderea adevăratei vieţi de Buddha.

„Noi trebuie doar să „urmăm" adevărata viaţă de Buddha. Dacă nu îl detestăm sau dacă nu suntem prea ataşaţi de Buddha, atunci putem pătrunde adevărata sa minte. Nu trebuie să acţionăm prin mintea noastră, nu trebuie să vorbim prin gura noastră.

„Când dăm uitării şi când abandonăm totul cu corpul şi cu mintea, atunci intrăm în casa lui Buddha şi ne aşezăm alături de Buddha: cu

ajutorul său şi prin puterea sa, noi putem abandona moartea şi putem deveni în mod inconştient Buddha, fără ca să trebuiască să ne folosim propria noastră putere sau voinţă.

„E necesar ca fiecare om să înţeleagă că nu trebuie să rămână fixat în propria minte.

„Dacă dorim să devenim Buddha, atunci vom găsi cu mare uşurinţă Calea. Trebuie să ne abţinem de la a face rău, trebuie să nu fim ataşaţi de viaţă şi de moarte, să avem simpatie şi afecţiune faţă de toţi oamenii, să respectăm superiorii şi să avem compasiune faţă de cei inferiori nouă, să nu ne lăsăm mintea să ni se tulbure, să nu avem dorinţe, să nu gândim şi să nu fim neliniştiţi.

„Astfel vom deveni adevăraţi Buddha.

Noi trebuie să-l căutăm pe Buddha în *Shobogenzo shoji* (viaţă şi moarte) şi nu în altă parte.”

Shobogenzo, cap. 92, „*Sho Ji*”.

34 Textul original al Maestrului Dogen: Tada waga mi omo kokoro omo hanachi wasurete hotoke no ie ni nage irete hotoke no kata yori okonawarete, kore ni shitagai mote yuku toki, chikara omo irezu, kokoro omo tsuiyasazu shite, shoji wo hanare, hotoke to naru.

SHOBOGENZO HACHI DAININ KAKU

CAPITOLUL 95

Cele opt Satori ale marelui om.

Notă introductivă. Acest capitol explică ultima Sutră pe care Buddha a rostit-o chiar înainte de a se stinge din viaţă. Este o Sutră foarte importantă. Reprezintă ultima predică a lui Buddha, cea pe care a ţinut-o în timpul ultimei sale nopţi petrecute alături de discipolii săi.

Maestrul Dogen a scris acest capitol de asemenea pentru discipolii săi, în ultimul an al vieţii sale, în 1253.

Adevăratul nume al acestei Sutre este*Butsu Yuikyo Gyo*: „Ultimul testament al lui Buddha”. Un alt nume dat acesteia este „Sutra esenţei Nirvanei”.

În această Sutră, Buddha se exprimă în felul următor:

„Dragii mei discipoli! Aveţi încredere în ceea ce am să vă spun căci, după moartea mea, această Sutră vă va arăta adevărata mea minte şi adevărata mea viaţă – adică Dharma!

Dacă veţi pune în practică cele opt îndrumări date de marii maeştri şi le veţi transmite la rândul vostru din generaţie în generaţie, atunci Dharma lui Buddha va continua, şi nu va cunoaşte sfârşit.

Viaţa noastră este plină de primejdii şi este impermanentă; este aidoma unui vis, unei bule de aer. Noi trebuie să ne detaşăm, să ne separăm de tot ceea ce iubim. Totul este trecător. Şi corpul meu este asemenea unei bule de aer. Corpul meu va dispărea şi el, la fel cu tot ceea ce este supus decrepitudinii.

O, discipoli ai mei! Înţelegeţi bine şi aprofundaţi aceste cuvinte! Tot ceea ce este născut pe lumea

asta e formă pură şi este supus dispariţiei, nu se opreşte niciodată şi nu durează.

Sfârşitul meu de-acuma este aproape. Aceasta constituie ultima mea învăţătură."

Maestrul Dogen a scris că dacă discipolii lui Buddha nu pot să înţeleagă aceste cuvinte sau le neglijează, atunci înseamnă că ei nu sunt adevăraţii discipoli ai acestuia.

Pentru că ele reprezintă esenţa*Shobogenzo*-ului.

Traducerea textului

Toţi Buddhaşii sunt mari maeştri. Din această cauză a fost pus acest titlu: „Cele opt directive ale filozofiei practice date de marii maeştri pentru obţinerea trezirii sau a libertăţii interioare, adică a Satori-ului."

Dacă înţelegem această*Dharmă*, atunci înţelegem originea, sursa Nirvanei. Atunci când maestrul nostru, Buddha Sakyamuni, a intrat în Nirvana în ultima noapte a vieţii sale, acestea au fost ultimele sale cuvinte.

4. Shoyoku, să ai puţine dorinţe.

Acest lucru însemnă: să nu doreşti ceea ce nu poate fi obţinut. Dacă avem prea multe dorinţe, vom avea multă suferinţă. Dacă dorinţele ni se împuţinează, atunci noi devenim cu adevărat puternici şi curajoşi.

Dacă nu avem nici un fel de dorinţe, dacă nu vom încerca să-i flatăm pe alţii sau nu vom încerca să le atragem atenţia, să le captăm mintea, atunci inima noastră va fi pură şi lipsită de nelinişti.

5. Chisoku, satisfacţie.

Acest lucru însemnă să ne restrângem dorinţele la ceea ce am dobândit deja. Dacă noi suntem fericiţi în mintea noastră, atunci vom fi mereu bogaţi şi liniştiţi, indiferent ce s-ar întâmpla. Există oameni care dorm pe pământul gol şi care sunt fericiţi, iar alţii, care trăiesc în palate sau în

vile luxoase, sunt nefericiţi şi neîmpliniţi. Există săraci care sunt bogaţi şi bogaţi care sunt săraci.

Comentariu:

Noi trebuie să fim activi în exterior, însă în interior trebuie să ne diminuăm dorinţele. Acest lucru este contrariul a ceea ce se face de obicei; în străfundurile noastre noi avem dorinţe, iar la exterior suntem foarte puţin activi. Şi de aici rezultă decepţia, absenţa libertăţii, insatisfacţia şi anxietatea.

6. Onri, solitudinea absolută.

Aceasta înseamnă a părăsi drumurile zgomotoase pentru a merge şi a trăi singur în locuri liniştite.

Noi nu trebuie să frecventăm locurile zgomotoase. Acest lucru vrea să spună că mintea noastră trebuie să fie liniştită. Dacă rămânem să locuim în jungla lumii, viaţa ne devine prea complicată şi agitată. Dacă pe un copac bătrân se aşează prea multe păsări, crengile şi frunzele acestui copac vor cădea la pământ. Dacă un elefant mare intră în nămol, nu o să mai poată ieşi de acolo.

Comentariu:

Dacă suntem singuri în pădure, dar rămânem totuşi ataşaţi de agitaţia lumii, aceasta nu constituie adevărata solitudine.

Chiar dacă dojo-ul se află într-un loc zgomotos, putem afla adevărata solitudine şi veritabila pace interioară.

7. Shojin, a se dedica unui singur lucru, a se concentra.

Acest lucru înseamnă a face ceea ce este bine, fără încetare, având o atenţie susţinută şi ascuţită.

Dacă ne dedicăm sau ne consacrăm doar unui singur lucru, atunci cu siguranţă vom reuşi. Mica picătură de apă ce cade mereu în acelaşi loc, sparge şi pătrunde şi în piatra cea mai dură.

În viaţă sunt necesare perseverenţa şi efortul. Nu trebuie să alergăm după doi iepuri în acelaşi timp.

8. Fumonen, a nu se înşela.

Acest lucru înseamnă: gândirea justă, fără iluzie.

Înseamnă a avea o voinţă puternică. Dacă suntem puternici, eroarea nu poate pătrunde în mintea noastră. Dacă voinţa noastră este slabă, mintea şi corpul nostru se lasă influenţate şi dirijate de lucrurile rele şi de oamenii răi. Voinţa este ca o armură ce protejează corpul în timpul unei bătălii, care permite să nu ne fie teamă de nimic şi permite să nu depindem de nimeni.

9. Jo, ceea ce uşurează, alină.

Aceasta înseamnă a avea, prin intermediul practicii zazenului, o minte simplă şi fără complicaţii.

Este vorba despre calmul fizic şi profund al minţii noastre. Dacă practicăm zazen, vom putea obţine adevăratele condiţii care permit existenţa calmului în străfundurile minţii noastre. Un baraj puternic poate face faţă unei mari cantităţi de apă. În acest fel înţelepciunea noastră poate deveni infinită.

10. Chie, înţelepciune.

Aceasta înseamnă a asculta, a gândi, a practica şi a obţine înţelepciunea.

Dacă avem înţelepciune, atunci nu ne vom dispersa în nişte căutări zadarnice şi inutile. Înţelepciunea este ca o barcă ce ne poate permite accesul la celălalt mal. Ea este precum lumina ce luminează tenebrele lumii. Chiar şi un orb, dacă deţine înţelepciunea, va putea vedea totul prin

intermediul intuiţiei pe care o are şi cu ajutorul ochilor minţii sale.

11. Fukeron, a pune capăt discuţiilor dăunătoare.

Acest lucru înseamnă a abandona, a nu se servi de raţiune, a gândi în limitele bunului simţ şi a stăpâni Dharma.

Dacă discutăm prea mult, atunci mintea noastră devine prea complicată şi extenuată.

Dacă dorim să fim calmi şi liniştiţi, să avem mintea liberă, atunci trebuie să abandonăm discuţiile inutile.

Acest lucru este *hachi dainin kaku*: cele opt indicaţii date de marii maeştri. Fiecare dintre acestea se împarte în opt părţi. În total fac şaizeci şi patru. Multiplicându-se, ele devin infinite. Însă ceea ce este cel mai important este conţinut în aceste opt articole.

Ele constituie cele opt practici destinate marilor maeştri, date de maestrul nostru Sakyamuni – cel care este Buddha, reprezintă ultima sa predică, reprezentând totodată esenţa învăţăturii specifice buddhismului Mahayana.

Este testamentul pe care l-a lăsat în miez de noapte, în 15 februarie. Ulterior el nu a mai vorbit, intrat fiind în *Parinirvana*. Iată ultimele sale cuvinte: „Dragii mei discipoli, să aveţi grijă să pătrundeţi bine şi să păstraţi cu mare grijă tot ceea ce v-am învăţat. O, discipoli ai mei, tot ceea ce este creat este supus disoluţiei, totul se dezintegrează rapid, fenomenele sunt impermanente şi în perpetuă mişcare. O discipoli ai mei, încetaţi toate discuţiile. Finalul vieţii mele este aproape. Eu v-am dat toată învăţătura mea. Acesta este testamentul meu."

Ca urmare, toţi discipolii lui Buddha au trebuit să înveţe această predică. Cei care nu o cunosc, nu sunt discipolii lui adevăraţi. Această predică

reprezintă esenţa lui *Shobogenzo Nirvana* lui Buddha.

Până în ziua de azi doar puţine persoane o cunosc, iar cei care nu au cunoscut-o nu au avut o karmă bună.

În timpurile de demult, toţi discipolii tuturor Buddhaşilor au înţeles-o şi au practicat-o. În zilele noastre doar unu dintr-o mie o înţelege, şi asta este foarte trist.

Însă învăţătura lui Buddha se răspândeşte, iar noi o putem cunoaşte şi o putem pune în practică.

Este foarte dificil să întâlneşti adevăratul buddhism, aşa cum este dificil să te naşti ca fiinţă omenească.

A-l vedea pe Buddha, a asculta cuvintele lui Buddha, a deveni călugăr, a primi ordinaţia, constituie cea mai mare fericire a vieţii. Cei care au murit mai înainte ca Buddha să se nască nu au putut nici să asculte şi nici să cunoască această Sutră. Noi acum putem vedea, auzi şi practica. Iar acest lucru se datorează puterii karmei noastre bune. Dacă noi cunoaştem această Sutră şi o punem în practică, în mod susţinut, vom putea dobândi cea mai înaltă înţelepciune, vom atinge Satori, îi vom putea învăţa pe alţii, iar acest lucru înseamnă că suntem aidoma lui Buddha Sakyamuni.

Shobogenzo, cap. 95, „Hachi Dainin Gaku”.
Kencho, 5 nen (5 ianuarie 1253).

Notă: Pe ultima pagină a acestui capitol, Maestrul Ejo, discipol al Maestrului Dogen, a scris:

„Maestrul Dogen a scris acest capitol pe când se afla în templul din Eihei.

„I-am cerut discipolului meu Gien să scrie o copie, iar eu am corectat această copie în ultima zi

a sesshin-ului de vară din anul Kenchen (1259).

„Maestrul meu Dogen a scris acest ultim capitol aflându-se pe patul de moarte. El a dorit să scrie o sută de capitole însă, datorită faptului că boala sa a devenit din ce în ce mai gravă, a trebuit să se oprească la cel de-al nouăzeci şi cincilea. E trist că nu am putut avea cele o sută de capitole. Dacă respectaţi şi îl iubiţi pe maestrul nostru, copiaţi acest capitol şi păstraţi-l bine. Sunt ultimele cuvinte ale lui Buddha şi testamentul maestrului meu."

Astfel a scris Ejo.

V. ANEXE

Viaţa Maestrului Dogen

Maestrul Dogen s-a născut la data de 2 ianuarie 1200, într-o familie cu rang nobiliar. La o vârstă foarte fragedă şi-a pierdut ambii părinţi, el însuşi fiind o fire bolnăvicioasă. În timpul ceremoniei funerare a acestora, privind fumul lăsat de beţişoarele parfumate, a resimţit tristeţea morţii, înţelegând cât de periculoasă şi efemeră este viaţa noastră. Ca urmare, la vârsta de paisprezece ani şi-a părăsit casa părintească, mergând la muntele Hiei de pe lângă Kyoto. Pe vremea aceea exista acolo un important centru buddhist al Şcolii Tendai, unde se găsea cel mai tânăr dintre fraţii mamei sale, Maestrul Hogen. Dogen i-a cerut acestuia să-i dea ordinaţia de călugăr.

În anul care a urmat, Maestrul Hogen i-a tăiat părul şi i-a dat ordinaţia de Bodhisattva. După aceea Dogen a început să studieze fundamentele buddhismului, în particular filozofia proprie Şcolii Tendai, însă fără să fie satisfăcut. Atâta vreme cât avem în noi natura de Buddha, gândea el, de ce trebuie să studiem buddhismul în cărţi, de ce trebuie să urmăm ritualurile? Nu este nevoie să studiem atât de profund această filozofie care ne complică mintea (Tendai nu era altceva decât filozofie).

Ca urmare Dogen a căutat să cunoască mai bine Zenul. În anul 1214 a mers să-i facă o vizită Maestrului Eisai, un călugăr japonez, fondator al Zenului Rinzai, şi cel care adusese această învăţătură în Japonia. Însă acesta nu dădea nici un răspuns la întrebările pe care şi le punea Dogen. Cum Eisai a murit la scurt timp, Dogen a primit învăţătura de la discipolul acestuia, Maestrul Myozen. Împreună cu acesta a mers în China, în anul 1223. Dogen a studiat în profunzime Zenul Rinzai. Însă Rinzai-ul constituia apanajul claselor

privilegiate protejate de împărat şi, dezamăgit, a decis să se reîntoarcă în Japonia. În aşteptarea vasului ce trebuia să-l ducă înapoi, a întâlnit pe plajă un bătrân călugăr care punea ciuperci la uscat. Fiind foarte surprins, i-a spus acestuia: „Păreţi un călugăr foarte venerabil, sunteţi în vârstă, de ce vă aflaţi pe plajă şi munciţi în felul acesta în loc să vă aflaţi într-un templu?” Călugărul a răspuns: „N-aţi înţeles nimic.” Şi l-a dus la Maestrul Nyojo. Era data de 5 mai 1225.

Maestrul Nyojo îl iubea pe Dogen şi l-a ales să fie succesorul său, iar trei ani mai târziu i-a dat transmisiunea învăţăturii sale. În luna august a anului 1228, Dogen s-a reîntors în Japonia, mergând la Templul Kennin-ji, unde s-a consacrat practicii zazenului.

Fiind dotat cu o inteligenţă superioară, el înţelesese prin învăţătura dată de Maestrul Nyojo unitatea profundă dintre corp şi minte, importanţa practicii zazenului şi insuficienţa proprie reflecţiei filozofice.

În 1230 s-a instalat la Annyo-in, pe lângă Kyoto, într-un mic templu, sărac şi gol, unde a continuat să practice zazen de unul singur. În anul 1233 a construit în Kosho-ji, pe lângă satul Uji, nu departe de Kyoto, un mic dojo rudimentar în care apa pătrundea atunci când ploua mai tare. Acesta a fost primul dojo Zen din Japonia. A rămas în acest loc timp de unsprezece ani, continuând să facă zazen şi să dea învăţătura.

Toţi elevii din Şcoala lui Bodhidharma şi câţiva călugări renumiţi din Şcoala Rinzai au venit şi au devenit adepţii lui Dogen. A avut de asemenea şi discipoli celebri. În anul 1243, un samurai, Bodhisattva Hatano i-a oferit un templu în comitatul din Fukui, Fukuiken, templu aflat în adâncimile profunde ale muntelui. Acest templu

este în prezent vestitul Eihei-ji. Aici Dogen a trăit într-un mic ermitaj făcând zazen de unul singur.

În 1247, Şogunul Tokyori l-a chemat la el vrând să-i dăruiască un templu vast şi luminos. Însă Dogen l-a refuzat şi a revenit la Eihei-ji unde, în micul său ermitaj din munte, a scris *Shobogenzo*. Mai târziu s-a îmbolnăvit şi a fost găzduit în Tokyo, în casa domnului Hatano, unde a murit privind clarul de lună al zilei de 28 august al anului 1253. Avea cincizeci şi patru de ani.[35]

Citate

Citate – partea întâi

Cititorul poate consulta o carte occidentală pe care eu o apreciez în mod particular, şi din care voi cita câteva pasaje.[36]

Dacă, după ce a învăţat şi a studiat arta tirului cu arcul, Herrigel ar fi practicat zazen şi ar fi studiat în profunzime Shobogenzo, atunci Zenul ar fi penetrat mult mai profund în Occident.

Însă eu am un respect infinit faţă de această carte, deoarece ea a contribuit mult prin faptul că a făcut cunoscut Zenul în Europa.

„[…] Mintea noastră (europeană) fiind obişnuită cu concepte mult mai clare, este dezorientată din cauza acestor formule aparent ermetice, ce însă sunt familiare şi transparente pentru omul din Extremul-Orient, şi de aceea nu ne rămâne altceva de făcut decât să mergem către originea lor mult mai îndepărtată. Europenii nu ignoră faptul că în Japonia artele au toate aceeaşi rădăcină comună, buddhismul.” (pag. 14)

„[…] În Europa nu se cunoaşte decât un buddhism de speculaţie, şi se pretinde chiar că este înţeles pe baza scrierilor sale aparent accesibile; dar în realitate nu este vorba despre acela, ci despre *dhyana* din buddhism, cunoscută în Japonia sub denumirea de Zen. Chiar dacă presupunem că îl înţelegem (bazându-ne pe experienţele ce ni le imaginăm clare şi irezistibile), organele folosite de

regulă la înţelegere nu îl pot pătrunde, deoarece buddhismul nu este o speculaţie, ci este experienţa străfundurilor insondabile ale fiinţei noastre, lucru pe care înţelegerea noastră nu îl poate concepe. El se poate cunoaşte doar dacă nu îl cunoaştem...! (pag. 15)

„[…] Pentru a înţelege mai în profunzime cele de mai înainte, este de dorit să consultăm expunerile corecte ale buddhiştilor Zen...” (pag. 16)

„[…] Nu avem nicio dificultate să acceptăm faptul că buddhismul *dhyanei* s-a născut în India, că a ajuns în China la deplina sa maturitate, că în cele din urmă, după multe şi profunde transformări, a fost acceptat în Japonia, fiind cultivat până în zilele noastre în cadrul unei tradiţii rămase vii, că a dat naştere unor moduri de viaţă nebănuite până atunci, cu care (trebuie să ne felicităm că avem, în sfârşit) posibilitatea să ne familiarizăm.” (pag. 16)

„[…] În acelaşi timp, existenţa omului care este purificat prin focul adevărului şi care păşeşte pe calea Zenului este prea edificatoare pentru a putea fi ignorată.” (pag. 18)

„[…] Ce este Zenul? Înseamnă doar să stai aşezat în tăcere.

„[…] Ştiam de asemenea că putem găsi acolo un lucru şi mai preţios decât tot restul, putem găsi maeştri Zen, plini de o experienţă extraordinară privitoare la arta de dirijare a sufletelor, învăţătură ce şi-a arătat marea sa valoare de-a lungul secolelor.” (pag. 22)

„[…] Niciodată, trebuie să recunoaştem acest lucru, nici un european nu a abordat cu seriozitate Zenul.” (pag. 23)

„[…] Eliberaţi-vă de voi înşivă, lăsaţi deoparte tot ceea ce sunteţi, tot ceea ce aveţi, în aşa fel încât să nu vă mai rămână nimic în afara efortului fără scop. Ca urmare, trebuie ca în mod intenţionat să ne debarasăm de orice intenţie.” (pag. 39)

„[…] Nu ajunsesem deci la nivelul la care începea să se facă simţită influenţa Zenului în arta tirului cu arcul? (pag. 39)

„[…] Doar atunci când abandonăm orice legături, de orice gen, depersonalizându-ne complet, sufletul deteriorat în sine se arată în atotputernicia originii sale imposibil de descris.” (pag. 41)

În legătură cu subiectul relaţiei dintre maestru şi discipol:

„[…] Discipolului japonez îi sunt proprii trei lucruri: o bună educaţie, o mare iubire şi pasiune pentru arta pe care a ales-o, şi o veneraţie faţă de maestrul său, total lipsită de spirit critic.”

„[…] Încă din timpuri străvechi, relaţia maestru-discipol face parte din raporturile de bază ale existenţei.” (pag. 47)

„[…] Uitând de sine, ca şi cum ar fi pierduţi în şiragul gândurilor, ei execută gesturile pregătitoare cu foarte mult calm; ei sunt absorbiţi în actul creaţiei şi al realizării acelei forme care, de la primul gest până la realizarea completă a lucrării, dă ambilor impresia că are loc o întreagă derulare a unui singur tot. Aceste gesturi degajă o asemenea forţă de expresie, încât cel ce priveşte este frapat de frumuseţea acestor imagini.”

„[…] Care este lucrul ce îi face să repete neostenit această serie de acţiuni, la fiecare lecţie, fără a omite niciuna, cu aceeaşi inexorabilă insistenţă plină de pedanterie, pentru ca acestea să fie repetate de elevi? Dacă ei rămân fideli tradiţiei, este din cauză că ştiu din experienţa personală că lucrările de pregătire a operei au ca efect generarea unei stări favorabile creaţiei artistice.”

„[…] Fiind mai mult decât evident faptul că maestrul nu va putea să o exprime prin cuvinte, elevul intuieşte această lecţie referitoare la faptul că artistul a atins starea mentală potrivită atunci

când se unesc în mod intim, fără o sutură care poate fi vizibilă, meseria şi elementul artistic, materialul cu spiritualul, întâmplătorul cu ceea ce este fundamental.” (pag 49-50)

„[…] După cum se spune de obicei în cercurile buddhiste: „Aşa cum o lumânare aprinsă aprinde altele”, la fel şi maestrul, cu scopul de a „le aprinde”, transmite de la inima sa către cea a discipolului, prin intermediul unui flux ce porneşte direct de la mintea sa, simţul artei adevărate.” (pag. 52)

„[…] În calitate de artist, el este un om ce are caracteristici sacerdotale; ca fiinţă omenească, el este un artist a cărui inimă a fost pătrunsă de privirea de Buddha, fie că face sau nu face ceva anume, creează ori rămâne tăcut, că există sau nu există.” (pag. 53)

„[…] Se întâmplă adesea ca singurul lucru care îl priveşte pe elevul aflat în procesul de evoluţie, este încrederea sa în maestru, în care întrevede în mod exclusiv măiestria: şi atunci vede în faţa sa lucrarea interioară, pe care nu o îndeplineşte în nici un alt mod în afară de propria şi unica sa fiinţare.” (pag. 53)

„[…] În urma unei meditaţii continue, ce a durat timp de mai mulţi ani, el a descoperit faptul că, în fond, în acelaşi plan al destinului, viaţa şi moartea nu reprezintă decât unul şi acelaşi lucru. Ca urmare el nu mai cunoaşte angoasa vieţii şi teama de moarte.”

„El trăieşte de bună voie în lume, lucru foarte caracteristic Zenului, însă este mereu pregătit să o părăsească, dar fără ca gândul morţii să îl tulbure. Iar faptul că emblema samurailor este floarea de cireş nu este ceva întâmplător. La fel cum petala unei flori de cireş se desprinde şi cade în lumina soarelui dimineţii, la fel şi omul neînfricat trebuie să se poată detaşa de fiinţare, în linişte şi cu o inimă netulburată de nimic.

Dar a trăi fără teama morţii nu înseamnă că în orele în care suntem fericiţi trebuie să ne mândrim cu faptul că nu ne e teamă de moarte, sau că suntem siguri că vom trece cu bine proba morţii. Cel care domină viaţa şi moartea este eliberat de teama de a întâlni frica. Cel care nu cunoaşte, prin intermediul experienţei personale, puterea unei meditaţii serioase şi susţinute, nu-şi poate face o idee despre ceea ce vă poate permite să suportaţi o astfel de meditaţie.” (pag. 82)

Citate – partea a doua

Din lucrările lui Graf Karlfried von Dürckheim:

„[…] Practica în postura corectă de zazen nu este legată de nici un fel de postură anume şi, cu atât mai puţin – în ciuda a ceea ce gândesc anumite persoane – nu este legată de necesitatea adoptării posturii aşa zise a lui Buddha. Doar un singur lucru este important: acela că genunchii nu trebuie să plasaţi mai sus de nivelul osului iliac. Dacă genunchii se află mai sus, atunci devine imposibilă manifestarea forţei centrului vital.”

„[…] Practica în postura aşezată, corectă, nu trebuie să fie limitată doar la anumite ore, ci trebuie să fie făcută în mod continuu, oriunde omul simte chemarea să se aşeze. În general, practica în postura aşezat este, într-un anume fel, practica prin excelenţă, pentru că în această postură „practica tăcerii” îşi află climatul său natural. Faptul de a rămâne aşezat în tăcere ascunde o mie de secrete. Omul care a deprins abilitatea de a se reculege în postura aşezat, nu va lăsa să treacă nici o singură zi fără a se aşeza, cel puţin o jumătate de oră, mai ales pentru că el a dobândit abilitatea de a face vid în mintea sa, alungând din ea nu numai toate gândurile, ci şi toate imaginile.”

„[…] O legendă relatează că atunci când un om foarte sărman l-a întrebat pe Meister Eckhart: „Cine te-a sanctificat, frate?”, acesta din urmă a

răspuns: „Asta s-a întâmplat datorită faptului că am practicat rămânând aşezat în tăcere, datorită gândurilor mele elevate şi datorită uniunii mele cu Dumnezeu."

„Se povesteşte de asemenea următoarea întâmplare al cărui subiect este Maestrul Dogen, cel care a pus bazele Şcolii Soto Zen din buddhism, a cărui învăţătură consta doar în a practica tăcerea în postura aşezat:

„Atunci când i se cerea părerea în legătură cu metodele practicate de Şcoala Rinzai, maestrul răspundea că acestea erau foarte bune." „Cum aşa? – replicau oamenii – ei se dedică practicii *koan*-ului!" (practica de a reflecta asupra unor probleme fără rezolvare logică). La care Maestrul Dogen a răspuns: „Există persoane care nu pot sta aşezate în tăcere decât dacă au ceva la care să se gândească. Dacă aceste persoane ajung la iluminare, acest lucru nu se datorează gândurilor lor, ci doar faptului că au rămas aşezate în tăcere."

„Practica posturii aşezate în mod corect, atunci când este considerată a fi un mijloc de a avansa pe cale, nu este condiţionată doar de descoperirea adevăratului centru de gravitate al omului, ci, de asemenea, de o destindere controlată şi, înainte de toate, de o respiraţie corectă."

Extrase din *Hara, centre vital de l'homme*
Ed. La Colombe 1964, pag 105-106

Citate – partea a treia

R.P. Hugo Lassalle, S.J. (Enomiya Makibi), personalitate de origine germană, trăieşte în Japonia de patruzeci de ani. Fiind naturalizat japonez, el a construit un dojo Zen pe lângă Tokyo şi afirmă că „din cauza civilizaţiei moderne omul a devenit denaturat în esenţa sa. Omul trebuie să se regăsească pe sine însuşi, iar meditaţia reprezintă calea cea mai elevată care duce la cea mai înaltă cunoaştere."

„Catolicismul îşi deschide porţile către alte religii; acesta este motivul pentru care am construit un dojo Zen ce va fi deschis pentru toată lumea.”

Extrase dintr-o scrisoare a lui R.P.Enomiya Lassalle trimisă din Tokyo lui François Viallet, în 2 mai 1969:

„În cadrul practicii, în toţi oamenii există şi natural şi supranatural, fie că aceştia sunt creştini sau necreştini. Nu există un Dumnezeu separat.

„[…] Şi gândesc că Biserica a acordat libertate buddhismului şi oricărei alte religii necreştine.

„[…] În ceea ce priveşte experienţa mea personală în legătură cu meditaţia Zen, pe care o practic zilnic, exact aşa cum am învăţat de la maeştri, nu simt nici un fel de contradicţie nici în legătură cu Cristos, ca personalitate istorică, nici cu Biserica, cu Sfintele Taine etc. Şi am avut această experienţă împreună cu multe alte persoane de religie creştină pe care le-am condus în practica zazenului din Germania.

„După părerea mea, Zenul este precum apa proaspătă a unui izvor de munte. În el nu se găseşte nimic, Zenul nu are nici o culoare, iar acest lucru constituie frumuseţea sa, forţa sa irezistibilă.”

Alte Lucrări Ale Maestrului Dogen

1. Fukanzazengi – Metoda practicării zazenului.

2. Eihei Koroku – Discursuri ţinute de Maestrul Dogen în Templul din Eihei

3. Gakudoyojin-shu – Regulament pentru discipoli cu privire la buddhismul Zen şi practica sa.

4. Bosatsu Kai Saho – Ceremonia ordinaţiei de *Bodhisattva*.

5. Shukke Saho – Ceremonia ordinaţiei pentru călugări.

6. Kyoju Kai Mon – Exortaţia maestrului din timpul ordinaţiei şi comentarii.
7. Kaimyaku (*katsumyaku*) – Două cărţi consacrate arborelui genealogiei spirituale: transmisiunea prin sânge.
8. Shisho – Transmisiunea succesiunii definitive: ceremonia de la miezul nopţii ce are loc între maestru şi discipol, care cuprinde şi transmisiunea unui document.
9. Eihei Shingi: ce cuprinde opt cărţi.

Regulile pentru călugării Zen din Templul Eihei-ji.

a) Tenzo Kyokun: reguli pentru bucătarul şef al templului.
b) Tai Taikoho: reguli referitoare la conduita discipolilor faţă de maestru.
c) Bendoho: regulile monahale privitoare la viaţa cotidiană.
d) Hiji Shingi: reguli pentru cei şase conducători superiori ai templului.
e) Fushuku Ham po: ceremonia legată de servirea mesei.
f) Shuryo Shingi: regulamentul interior al mânăstirii.
g) Ju Undo Shiki: regulamentul dojo-ului de zazen.
h) Ceremonia care se desfăşoară în faţa lui Buddha.
10. Jikuin Mon – Avertizare pentru bucătărie.
11. Kuin Seiki – Regulile ce trebuie respectate în bucătărie.
12. Eihei-ji Jyuro Seiki – Reguli generale pentru călugării din Templul Eihei-ji.
13. San Sho Do Ei – Culegere de cânturi şi poeme ce alcătuiesc cincisprezece cărţi.
14. Shobogenzo Zuimonki – Învăţătura maestrului consemnată de discipolii

acestuia.[37]

15. Eihei Sitsuchu Monsho – Cuvinte de zi cu zi ale maestrului, relatate de discipolii acestuia.

16. Hokyo Ki – Învăţătura Maestrului Nyojo şi despre viaţa acestuia.

17. Hogo – Alte învăţături despre buddhism date de Maestrul Dogen.

35 Pe vremea aceea, în Japonia, la naştere copilul se considera având deja vârsta de un an.

36 *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir a l'arc* de E.Herrigel, P. Derain, Lyon, 1961 (Traducere din limba germană).

37 Este vorba despre *Shobogenzo*, cartea originală a Maestrului Dogen, însă aceasta conţine şi o culegere a notelor luate de discipolii acestuia şi publicate după moartea maestrului.

Table of Contents

Table of Contents

Table of Contents